ใจดี ใจสบาย

Delivery

๑๕

พระอาจารย์กัณหา สุขกาโม

วัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม



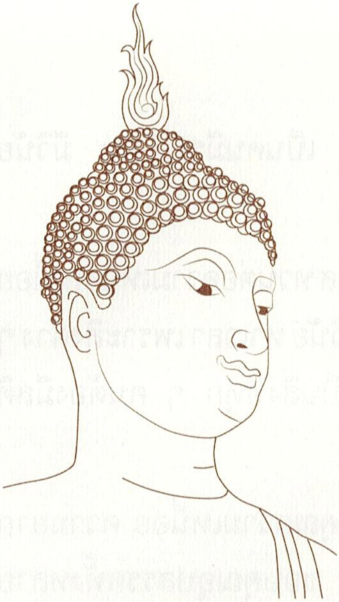
"นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส"

ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น
ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

สารบัญ

หน้า

๑.	มนุษย์ผู้มีปัญญา	๑
๒.	ให้โอวาทนักศึกษาในโครงการโฮมโซลูชั่นแคเรียช้อยส์	๑๑
๓.	วันเด็ก	๒๑
๔.	กายสังขาร	๒๙
๕.	พรปีใหม่ ๒๕๕๙	๓๗
๖.	เดินทางด้วยความเสียสละ...	๔๑
๗.	โอวาทในวันส่งท้ายปีเก่า ต้อนรับปีใหม่ ๒๕๕๘	๔๘
๘.	ความเป็นมนุษย์อยู่ที่มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม	๕๗
๙.	อาหารกาย อาหารใจ...	๖๑
๑๐.	เราทำอย่างไรถึงจะมีประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น “พอเพียง...เพียงพอ”	๖๘
๑๑.	กาย เวทนา จิต ธรรม...	๗๕



มนุษย์ผู้มีปัญญา

นักศึกษาให้เข้าใจเรื่องอบายมุข...

อบายมุขคือสิ่งที่ทำให้เราตกต่ำ ได้แก่ ความขี้เกียจขี้คร้าน ติดสุข ติดสบาย ติดเล่นติดเที่ยว ติดผู้หญิง ติดเหล้า ติดเบียร์ ติดการพนันต่าง ๆ ติดเกมส์ ติดเพลง ความรับผิดชอบน้อย จิตใจไม่หนักแน่น ไม่มีความอดความทน ไม่พยายามทำใจให้สงบ ไม่ยับยั้งจิตใจในการใช้เงิน ไม่รู้จักวางแผนในการใช้เงิน สิ่งเหล่านี้จัดว่าเป็นอบายมุข เป็นเหตุ เป็นปัจจัยที่จะให้เราตกต่ำ ยากจน สร้างปัญหาให้กับตนเอง สร้างความเดือดร้อนให้กับตนเอง ครอบครัว ประเทศชาติ

ให้นักศึกษาทุกคนน่ะ พากันมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมว่าสิ่งเหล่านี้น่ะ คือ **“อบายมุข” เป็นสิ่งที่จะนำชีวิตจิตใจ ฐานะ หน้าที่การงานของเราให้ตกต่ำ**

นักเรียนทุกคน ต้องเริ่มต้นจากเดี๋ยวนี้ เป็นคนมีระเบียบ มีวินัย รับผิดชอบ

ชีวิตของเราทุก ๆ คนเป็นชีวิตที่ทวนกระแส ทวนต่อความเหน็ดเหนื่อย ความยากลำบาก ปรับตัวเองเข้าหาระเบียบ หาวินัย หาเวลา เพราะสิ่งต่าง ๆ นั้นเมื่อมันผ่านไปแล้วเอากลับคืนมาไม่ได้ มันเป็นสิ่งที่ทุก ๆ คนต้องมีสติ มีสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม

เราทุก ๆ คนให้ตั้งปณิธานในใจว่า ขอบคุณความเหนื่อย ความยากลำบาก ขอบคุณร่างกายที่พักผ่อนไม่เพียงพอ ขอบคุณอุปสรรคทั้งหลายทั้งปวงที่มาทำให้ใจเราไขว้เขว ที่จะให้เราได้สร้างสติ สร้างสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ที่จะทำให้เราได้เป็นคนรับผิดชอบ สร้างความดี สร้างบารมี สร้างคุณธรรม

ถึงจะชอบหรือไม่ชอบทุกคนต้องผ่านไปด้วยสติ ด้วยสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม

นักศึกษาทุก ๆ คนน่ะ ต้องหนักแน่น ต้องเข้มแข็ง ต้องแข็งแรง แข็งแกร่ง ว่านี้คือหนทางที่เราจะเดิน ที่จะต้องไป

มนุษย์ผู้ที่เสียสละความขี้เกียจขี้คร้าน ความง่วงเหงาหาวนอน เสียสละรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ ลาภ ยศ สรรเสริญ ไม่ติดอยู่ ไม่หลงอยู่นี้เรียกว่า **"มนุษย์ผู้มีปัญญา"**

เราตื่นขึ้น เราต้องคิดเสมอว่า เราจะเสียสละอะไรบ้าง รับผิดชอบอะไรบ้าง หนักแน่นอะไรบ้าง เราจะให้อะไรบ้างด้วยการประพฤติการปฏิบัติของเราเอง

เพราะอบายมุขต่าง ๆ นั้นคือความเกียจคร้าน ความง่วงเหงาหาวนอน

เริ่มต้นน่ะ กราบพระ ไหว้พระ สวดมนต์ เก็บที่อยู่ที่นอน ทำความสะอาดที่อยู่ที่นอน ห้องน้ำห้องสุขา เพราะใจของเรามันหยาบ มันเห็นแก่ตัว มันขี้เกียจขี้คร้าน ต้องฝึกให้เค้าขยัน ฝึกให้เค้าละความเห็นแก่ตัว

เราต้องให้ตัวเองด้วยการฝึกเป็นคนขยัน รับผิดชอบ เสียสละ ฝึกกิริยามารยาท อ่อนน้อมถ่อมตน พูดเพราะ ไหว้งาม รู้จักที่ต่ำที่สูง

คนเรามันขี้เกียจต้องฝึกเป็นคนขยัน มันอยากจะเล่นอินเทอร์เน็ต เฟซบุ๊ก ก็ต้องหยุดตัวเอง มันอยากไลน์ไปหาเพื่อนหาแฟนก็ต้องหยุดตัวเอง ต้องหยุดตัวเองให้ได้

คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์น่ะ มันเป็นสิ่งที่มีประโยชน์ เราต้องเอาเค้ามาใช้ในสิ่งที่เป็นประโยชน์น่ะ เพราะส่วนใหญ่สิ่งที่ดี ๆ มีอยู่ในคอมพิวเตอร์ มีอยู่ในโทรศัพท์มากมาย

สิ่งเป็นบันเทิง สิ่งที่ไร้สาระ ที่บั่นทอนสติปัญญาเราด้วยกามคุณ ด้วยความหลงน่ะ นักศึกษาทุกคนต้องมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ควบคุมตัวเองให้อยู่ บังคับตัวเองให้อยู่

ฝึกเอาชนะใจตัวเอง อารมณ์ของตัวเอง ด้วยการหยุดลมหายใจของตัวเอง นาน ๆ ถึงหายใจ ด้วยการเจริญอุเบกขาสมาธิให้มาก ๆ ฝึกเจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวเองให้มากกว่าอารมณ์ที่เรากำลังคิด

เมื่อเรามารู้ตัวเองมากกว่าอารมณ์ที่เราส่งไปภายนอก เรามารู้ตัวเองมากกว่าอารมณ์ที่มันกดดันเรานั้นมันก็จะค่อย ๆ หายไป

ทุก ๆ ท่านทุก ๆ คนต้องฝึก ต้องปฏิบัติ เพราะนี้เป็นหน้าที่ของเรา เป็นความจำเป็นของเรา ที่เราจะต้องฝึกตัวเอง ปฏิบัติตัวเอง เราจะปล่อยตัวเองไปโดยไม่มีการประพฤติปฏิบัตินั้นไม่ได้โดยเด็ดขาด

เราจะเรียนวิชาชีพก็ยังต้องฝึก เราจะเรียนหนังสือเราก็ต้องฝึก เราจะฝึกจิตใจ เพื่อเอาชนะอารมณ์ เอาชนะอบายมุขเราก็ต้องฝึก

พระพุทธเจ้าที่ได้เป็นพระพุทธเจ้าก็เพราะท่านฝึก ท่านปฏิบัติ พระอรหันต์สาวกที่ได้เป็นพระอรหันต์ก็เพราะท่านฝึก ท่านปฏิบัติ

ถ้าไม่ฝึก ไม่ปฏิบัติ ไม่หัดน่ะมันไม่ได้

ต้องเริ่มต้นที่มีระเบียบ มีวินัย มีความรับผิดชอบ ทุกคนต้องรับผิดชอบอย่างสุดยอด ถ้าเราไม่รับผิดชอบ เค้าเรียกว่าเราเป็นคนไม่ดี เป็นคนมีความผิดน่ะ *คนรับผิดชอบเค้าเรียกว่า คนมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ควบคุมตัวเองอยู่ ควบคุมตัวเองได้* จะทำให้เรามีสมาธิ *โดยธรรมชาติ โดยปริยายไปในตัว*

ความรับผิดชอบนี้คือตัวของเราน่ะ ความรับผิดชอบของเราทุกคน ให้มันเป็นมาตรฐาน เป็นสแตนดาร์ด อย่าได้ตามใจตัวเอง ตามอารมณ์ตัวเอง

คนที่ตามใจตัวเอง ตามอารมณ์ ไม่รับผิดชอบ เค้าเรียกว่า คนเจ้าอารมณ์ เป็นคนมีโลกส่วนตัว อนาคตเราต้องยากจน อนาคตเรา ต้องเป็นโรคประสาทแน่นอน ถ้าเราไปตามอารมณ์ตัวเอง ตามใจตัวเอง ไม่รับผิดชอบ

ความรับผิดชอบนี้ถึงเป็นสิ่งที่สุดยอด เหมาะที่จะดำเนินชีวิต ที่ประเสริฐของเรา

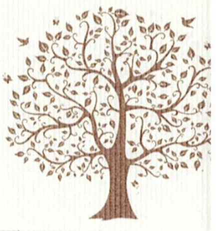
เราจะได้ช่วยเหลือตัวเองได้ ช่วยพ่อแม่ ญาติพี่น้อง บ้านเมืองได้

เราฝึกตัวเองดี ๆ ปฏิบัติตัวเองดี ๆ มันถึงจะรู้แจ้ง แจ่มแจ้ง เป็นหลักการ เป็นจุดยืน ให้แก่เพื่อนฝูง ลูก ๆ หลาน ๆ ของเราในอนาคต

เรื่องสำคัญนะ คือเรื่องวางแผนในการใช้เงิน ใช้สตางค์

เราต้องวางแผน ถ้าเราไม่วางแผนในอนาคตเราต้องเป็นหนี้เป็นสิน ครอบครัวเราต้องมีความทุกข์ ไม่มีความอบอุ่น

เราอย่าไปเอาความสุขกับการใช้เงินอย่างเดียว เราต้องเอาความสุข กับการมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม รู้จักทำใจสงบ เราถึงจะเข้าถึง เศรษฐกิจพอเพียง



ถ้าไม่อย่างนั้นครอบครัวเราจะแตกแยกน่ะ ต้องกลายเป็นหนุ่มโรงงาน สาวโรงงานไปกินก๋วยเตี๋ยวกันเป็นแถว ๆ ไปกินข้าวราดแกงกันเป็นแถว ๆ

ถ้าจะให้ดีที่สุด พยายามพากันปฏิบัติธรรม ตั้งเนื้อตั้งตัว ทำงานให้มีความสุข ระมัดระวังเรื่องการใช้เงิน ใช้สตางค์ อย่าไปสร้างหนี้สร้างสินโดยเด็ดขาด

คนเรามันต้องอด ต้องทน ต้องมีสติสัมปชัญญะ

อาหารการรับประทาน ถ้าอันไหนไม่จำเป็น ราคาแพง ๆ ไม่ต้องไปซื้อไปใช้มัน

ไหว้พระ สวดมนต์ ฝึกสติสมาธิทุกวัน ทำใจให้สงบ เจริญสติสัมปชัญญะ

ประเทศของเราน่ะ ยังพากันหลงวัตถุ เข้าใจผิด มีความเห็นผิดอยู่มาก

การเรียน การศึกษา ก็มีการเข้าใจผิด ว่าสถาบันนั้นดีกว่า เก่งกว่า ทำให้แตกแยกน่ะ *พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ท่านไม่ได้สอนอย่างนั้น ท่านสอนให้ทุกคนรักกัน สงสารกัน ไม่ให้เอาดี เอาชั่ว ไม่เอาเก่ง เอาฉลาด ให้เอาความรัก ความเมตตา ความสงสาร ความสามัคคีเป็นหลัก*

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็เหมือนกัน *ท่านเน้นความเมตตา ความสงสาร ความสามัคคีเป็นใหญ่ เป็นหลัก* ท่านไม่ให้เอาผิด เอาถูก เอาดี เอาชั่ว ท่านไม่ให้แบ่งสถาบันโน้น สถาบันนี้ *สถาบันไหนถ้าเราตั้งใจเป็นคนดี เป็นคนเสียสละ รับผิดชอบ หนักแน่น มันก็เหมือนกันหมดน่ะ*

ใจดี ใจสบาย...๑๔

ท่านไม่ให้แบ่งสถาบัน ไม่ให้แบ่งภาค แบ่งศาสนา ทุกคนก็ล้วนต้องการที่จะเป็นคนดี คนเสียสละด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น

ในโลกนี้มันก็มีทั้งคนดี คนไม่ดี ***เราจะเอาแต่คนดี ๆ คนที่ไม่ดีเราจะเอาไว้ที่ไหน..?***

ความเมตตา ความกรุณา ความสงสารนี้ถึงเป็นสิ่งที่สำคัญ นักศึกษาทุกคนพากันคิดอย่างนี้นะ เพื่อส่วนรวม เพื่อประโยชน์ส่วนรวม

มันยังมีความเห็นผิด เข้าใจผิด ว่าเราดีกว่าเขา เก่งกว่าเขา รวยกว่าเขา มีความสามารถกว่าเขา

ถ้าคนดี คนเก่ง คนฉลาด มันต้องมีความรัก ความเมตตา ความสงสารน่ะ มันถึงจะดี มันถึงจะถูกต้อง เพราะเราทุก ๆ คนต้องอยู่ร่วมรวมกันหลาย ๆ ภาค หลายศาสนา

เราจะอยู่ตั้งแต่ครอบครัวของเรา บ้านของเรา ภาคของเรา ศาสนาของเรานั้น เราคิดอย่างนี้มันไม่ได้ มันเห็นแก่ตัว เราต้องอยู่ร่วมรวมกันกับทุก ๆ คน ด้วยเราเป็นผู้ให้ เป็นผู้ที่เสียสละ

เราจะไปแบ่งว่า เรานี้เป็นคนเหนือ ท่านนี้เป็นคนใต้ ท่านนี้เป็นคนอีสาน ท่านนี้เป็นคนภาคตะวันออก เราไปคิดอย่างนี้ไม่ได้ คิดอย่างนี้มันเป็นอัตตาตัวตน คิดอย่างนี้มันเป็นคนบาปน่ะ

ทุก ๆ คนนั้นน่าเมตตา น่าสงสารด้วยกันทุก ๆ คน มีความแก่ มีความเจ็บ มีความตาย มีความพลัดพรากเหมือนกับเราทุก ๆ คน เวลาเจ็บไข้ไม่สบาย เลือดก็ยังช่วยเหลือกันได้



เราต้องเป็นผู้ให้ เป็นผู้เสียสละ เราต้องปรับทัศนคติใหม่น่ะ เราจะเป็นคนเห็นแก่ตัวนี้ไม่ได้ ไม่ดี ไม่ถูกต้อง

เพื่อนเรามันจะเป็นคนดีคนไม่ดีก็ช่างหัวมันน่ะ เราก็มีหลัก มีจุดยืน เค้าทำชั่ว เราก็ไม่ต้องไปทำกับเค้า เค้าลักเล็กขโมยใหญ่ก็ช่างเค้า เราก็อย่าไปทำกับเค้า

เรื่องความเมตตา เรื่องสงสารนี้สำคัญมากน่ะ

นักศึกษาที่ได้พากันมาอยู่วัด เพื่อมาศึกษา ปรับทัศนคติ ให้นักศึกษาได้เปลี่ยนแปลงตัวเองไปในทางที่ดี

ทุกท่านทุกคนก็อนุโมทนา ดีใจ พอใจ ที่จะได้เห็นทรัพยากรของมนุษย์ที่จะได้เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี เป็นนักศึกษาในวันนี้ คือเป็นผู้หลักผู้ใหญ่ในวันหน้า

ขออนุโมทนากับนักศึกษาทุกท่านทุกคน ที่ได้พากันมาประพฤติมาปฏิบัติน่ะ

หวังว่านักศึกษาจะได้จับเอาสิ่งที่ดี ๆ สมาทานสิ่งที่ดี ๆ ไปดำเนินชีวิตที่ประเสริฐ ที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ เพื่อสร้างความดี สร้างคุณธรรม จากสิ่งที่มันดำ จากสิ่งที่มันเทา ให้มันเป็นสีขาว ด้วยการประพฤติการปฏิบัติของนักศึกษาด้วยกันทุกท่านทุกคน

ขออำนวยอวยพร เอาคุณพระศรีรัตนตรัย คือ คุณของพระพุทธเจ้า คุณของพระธรรม คุณของพระอริยสงฆ์ คุณของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ขออำนวยอวยชัยให้ทุกท่านทุกคน มีความสุข ความเจริญในชีวิต ธุรกิจ หน้าที่การงาน ให้บรรลุถึงมนุษย์สมบัติ สวรรค์สมบัติ นิพพานสมบัติ ด้วยกันทุกท่านทุกคนเทอญ...

โอวาทของหลวงพ่อกัณหา สุขกาโม

เมตตามอบให้กับนักศึกษาในโครงการโฮมโซลูชั่นแคเรียช้อยส์

บริษัท เอสซีจี ซิเมนต์-ผลิตภัณฑ์ก่อสร้าง จำกัด

เช้าวันเสาร์ที่ ๑๖ มกราคม พุทธศักราช ๒๕๕๙

“คนมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม
ควบคุมตัวเองอยู่ ควบคุมตัวเองได้
จะทำให้เรามีสมาธิ
โดยธรรมชาติ โดยปริยายไปในตัว”





ให้โอวาทนักศึกษา ในโครงการ โฮมโซลูชั่นแคเรียช้อยส์

วันนี้คณะนักศึกษาได้มาเรียนรู้ อบรมบ่มอินทรีย์ รับเอาสิ่งดี ๆ ไปประพฤติ ไปปฏิบัติที่บ้าน ที่ทำงาน เพื่อเป็นบุคลากรที่มีคุณภาพ ศักยภาพ มีคุณธรรม มีระเบียบ มีวินัย ซื่อสัตย์สุจริต ขยันรับผิดชอบ มีความสุขในการทำความดี มีความสุขในการเสียสละ เพื่อจะพัฒนาทั้งวัตถุ เทคโนโลยี ไอแทคไอที วิทยาศาสตร์ พร้อมกับพัฒนาเรื่องจิตเรื่องใจ

มนุษย์เราน่ะ ถ้าเราพัฒนาเรื่องอาชีพ พัฒนาเรื่องวิทยาศาสตร์ พัฒนาไอแทคไอที มันเป็นการพัฒนาเพียงครึ่งหนึ่งของความเป็นมนุษย์ เพื่อความสะดวกสบาย

พระพุทธเจ้าท่านให้เราพัฒนาในเรื่องจิตเรื่องใจไปพร้อม ๆ กัน

เราทุกคนที่เกิดมานี้ เอาคุณพ่อคุณแม่เป็นทาสรับใช้ เรียนหนังสือ เพื่อเป็นคนเก่ง เป็นคนมีความสามารถ ก็เพื่อลงทุนเพื่อที่จะเป็นนายทุน มีฐานะ มีความมั่งคั่งด้วยลาภยศสรรเสริญ เอาคนอื่นเป็นคนรับใช้

เราพากันคิดแต่เรื่องได้ เรื่องมี เรื่องเป็น เราไม่ได้พูดเรื่องการเสียสละ

เราคบกับประเทศอาเซียนหลาย ๆ ประเทศ เราก็คิดว่า เราจะได้อะไรบ้างจากอาเซียน เราคบกับบ้านใกล้เคียง หรือประชาชนต่าง ๆ เราก็คิดว่าเราจะได้อะไรจากบ้านใกล้เคียง จากประชาชน

เราไม่ได้คิดว่า เราคบกับประเทศอาเซียนต่าง ๆ นั้น เราจะให้อะไรเค้าบ้าง เราคบกับเพื่อน เราจะให้อะไรเพื่อน เราอยู่กับพ่อกับแม่ เราให้อะไรพ่อแม่ เราอยู่กับศาสนาต่าง ๆ นั้น ไม่ว่าพุทธ คริสต์ อิสลาม หรือศาสนาฮินดู เราจะให้อะไรเค้า เราคบกับคนที่ดี ๆ หรือคบกับคนที่ไม่ดี เราจะให้อะไรเค้า..?

พระพุทธเจ้าสอนให้เราทุก ๆ คนเกิดมาเพื่อเป็นผู้ให้ เกิดมาเพื่อเป็นผู้เสียสละ

เราต้องแชร์ความสุข ความดับทุกข์ให้กับทุก ๆ คน ไม่แบ่งชาติ ไม่แบ่งศาสนา ไม่แบ่งแยกว่าท่านเป็นคนภาคอีสาน ท่านเป็นคนภาคใต้ ภาคเหนือ ภาคกลาง

เราต้องเป็นผู้ให้ และเป็นผู้ที่เสียสละ...

ผู้ที่เป็นผู้ให้ เป็นผู้เสียสละนั้น เรียกว่า ผู้ที่มี “ปัญญา”

ความเห็นแก่ตัวของมนุษย์น่ะ ถ้าเราไม่เข้าใจในธรรม เราไม่ปฏิบัติธรรม หัวใจของมนุษย์ย่อมเป็นเปรต เป็นผี เป็นยักษ์ เป็นมาร เป็นอสุรกาย

มีความแตกแยก แบ่งชนชั้น มีแต่จะได้ จะเอา จะมี จะเป็น... ตัวเราก็เดือดร้อน ทุก ๆ คนก็เดือดร้อน เพราะเราไปเน้นตั้งแต่ทางวัตถุ เราไม่เอาเรื่องจิตเรื่องใจไปพร้อม ๆ กัน

สติสัมปชัญญะ การรู้ตัวทั่วพร้อมของเราทุก ๆ คนน่ะมันไม่มี... มีแต่ความโลภ ความโกรธ ความหลงที่ครอบงำหัวจิตหัวใจของเรา ตามภาษาธรรมเค้าเรียกว่า **“ตกนรกทั้งเป็น”**

เพราะความเห็นแก่ตัวมันกดดันเรา เป็นคนไม่มีสติ ไม่มีสัมปชัญญะ สมาธิที่แข็งแรงนั้นก็เอาไปใช้ในความเห็นแก่ตัว เป็นคนเก่ง เป็นคนฉลาด มีแต่เอาเปรียบเอารัด เพราะว่าเราไม่ได้เสียสละ เราไม่ได้เป็นผู้ให้ การกระทำของมนุษย์อย่างนี้ มันเป็นการสร้างสงครามในอนาคตโดยที่ตัวเองไม่เข้าใจ ศาสนาเดียวกันก็ทะเลาะกัน หลายศาสนาก็ทะเลาะกัน

สิ่งที่สำคัญที่สุด ทุกท่านทุกคน พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ให้พวกเราพากันมาเสียสละ พากันมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ทรงสอนอย่างนั้น องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็สอนอย่างนั้น องค์พระเยซูก็สอนอย่างนั้น องค์พระอัลเลาะห์ ก็สอนอย่างนั้น สอนให้ทุกคนมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม เป็นผู้ให้ เป็นผู้เสียสละ



ถ้าเราเป็นผู้ให้ เป็นผู้ที่เสียสละนั้น การกระทำของเราก็จะเกิดบุญ เกิดกุศล เกิดคุณธรรม เทคโนโลยี ไอแทคไอที วิทยาศาสตร์ก็จะช่วยให้เราสะดวกสบายทั้งกายและจิตใจ

การปฏิบัติธรรมของเรานั้น เราทุกคนต้องปฏิบัติที่บ้าน ที่ทำงาน ที่เราเกี่ยวข้อง

ให้ทุกท่านทุกคนพากันเข้าใจว่า เราเกิดมา เราต้องปฏิบัติธรรม ไม่ให้ตามใจตัวเอง ตามอารมณ์ตัวเอง เอาความเสียสละเป็นที่ตั้ง เอาความรับผิดชอบเป็นที่ตั้ง เอาความหนักแน่นเป็นที่ตั้ง

ความเห็นแก่ตัว ติดสุข ติดสบาย ติดเล่น ติดเที่ยว ติดการบันเทิง ติดอะไรต่าง ๆ นี่แหละ ทุก ๆ ท่านต้องรู้จักชัดเจนว่าสิ่งเหล่านี้มันไม่ดี สิ่งเหล่านี้ไม่ถูกต้อง

ทุกคนต้องจิตใจเข้มแข็งมากกว่านี้...

คนเราน่ะ หัวใจมันต้องเข้มแข็ง ถ้าหัวใจไม่เข้มแข็ง เจอรูปสวย ๆ มันก็ติดเสียแล้ว ไปไม่ได้แล้ว เจอเสียงเพราะ ๆ มันก็ติดเสียแล้ว ไปไม่ได้แล้ว เจอความเหนื่อย ความยากลำบาก มันก็ติดเสียแล้ว ไปไม่ได้แล้ว ทุกอย่างมันมีแต่ติดน่ะถ้าใจไม่เข้มแข็ง

ทุกท่านทุกคนต้องจิตใจหนักแน่นเข้มแข็ง อย่าไปติดอยู่กับสิ่งเหล่านี้ อย่าไปจมกับสิ่งเหล่านี้ มันต้องเสียสละ ถ้าเราไม่เสียสละ เราก็ติดอยู่อย่างนี้ เราก็ไม่ฉลาดอยู่อย่างนี้ เราก็จมอยู่อย่างนี้ **"คนที่ฉลาดต้องเสียสละ..."**

เราขยันให้เคยชิน อดทนให้เคยชิน รับผิดชอบให้เคยชิน

กิริยามารยาทสุภาพ เรียบร้อย อ่อนน้อมถ่อมตน ไหว้งาม ทุกคนต้องฝึก ไม่อยากฝึกก็ต้องฝึก เพราะอันนี้เป็นหน้าที่ที่เราจะพัฒนาชีวิต พัฒนาเผ่าพันธุ์แห่งความเป็นมนุษย์ของเรา เพื่อให้กุลบุตรลูกหลานของเราในอนาคต เพื่อจะได้มีตัวอย่างมีแบบอย่าง รุ่นพี่สู่รุ่นน้อง รุ่นพ่อสู่รุ่นลูกรุ่นหลาน

นักศึกษาก็คือมาเรียนรู้ มาทำความเข้าใจ แล้วก็ปฏิบัติ

ในชีวิตของเรานี้แหละ พระเจ้าสอนให้เราฉลาด พระพุทธเจ้าสอนให้เราฉลาด ที่เราไม่ฉลาด เราไม่รู้จักคิด เพราะเราติดน่ะ เราไม่เจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม การพัฒนาสมองสติปัญญาแห่งความเป็นมนุษย์มันก็จมอยู่ เป็นมนุษย์แต่มันก็คิดไม่เก่ง ไม่ฉลาด นี่ก็เพราะว่าเราไม่มีสติ ไม่มีสัมปชัญญะ เราติดเราจมอยู่ในสิ่งต่าง ๆ

เราต้องคิดให้ดี ให้เก่ง แล้วมีสติ มีสัมปชัญญะ มีระเบียบ มีวินัย *อย่าให้เหมือนที่เรากำลังเป็นไปอยู่ทุกวันนี้ "ใครมีมาก มีสตางค์ ไม่เข้าแถวเดินไปอยู่ข้างหน้า" นี่มันระบบความเห็นแก่ตัว เน้นตั้งแต่ทางวัตถุ เคารพแต่ทางวัตถุน่ะ มันเป็นความเข้าใจผิด เห็นผิด*

เรื่องระเบียบวินัย เรื่องความสะอาดทางกาย ทางวาจานี่เป็นสิ่งสำคัญน่ะ



นักศึกษาต้องฝึก... เรียนแล้วต้องฝึก ต้องปฏิบัติ ถ้าเราไม่ฝึก ไม่ปฏิบัติ เราฟังไม่กี่วันเดี๋ยวเราก็ลืม มันอยู่ในหนังสือเราก็ลืม ฟังจากครูบาอาจารย์เราก็ลืม **"มันต้องปฏิบัติ..."**

การปฏิบัติ มันต้องปฏิบัติซ้ำ ๆ ซาก ๆ จนกว่ามันจะเข้าใจ จนกว่ามันจะเป็น

ความรู้เฉพาะทาง เช่น เรียนเป็นหมอ เป็นวิศวกรรม เป็นวิศวกร เป็นเกษตร เป็นอุตสาหกรรมนี้ เค้าต้องฝึกให้เข้าใจ แต่ถ้าเราฝึกสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ฝึกเป็นคนฉลาด รับผิดชอบ หนักแน่นนี้ ถึงแม้เราจะไม่ได้เรียนอย่างนั้นโดยเฉพาะ แต่เราก็สามารถเข้าใจและบริหารในสิ่งนั้น ๆ ได้ ด้วยเรามีพุทธะ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ไปในตัว เพราะเราเป็นคนไม่เห็นแก่ตัว เมื่อคนไม่เห็นแก่ตัวน่ะ มันก็ฉลาด มันก็มีความสุข

การมีสตางค์ มีลาภ มียศ มีสรรเสริญ สิ่งเหล่านั้นมันก็จะได้มาจากความถูกต้อง ความยุติธรรม โดยเราไม่ติดเหยื่อ ไม่หลงเหยื่อ เพราะทุกสิ่งทุกอย่างนั้นมันก็เป็นเพียงเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป

สิ่งที่เราทำนั้นคือการเสียสละเพื่อทุก ๆ คน ไม่ได้เพื่อตัวเรา

เราเกิดมาเป็นผู้ให้ ไม่เป็นผู้รับ คนที่คิดอย่างนี้น่ะ เค้าเรียกว่า ***"คนดี คนที่เป็นประโยชน์ คนที่โลกต้องการ..."***

อยู่ที่ทำงาน ถ้ามีคนผู้ที่เสียสละ รับผิดชอบ ที่ทำงานนั้นก็เป็นมงคล ที่ไหนไม่มีคนเสียสละ รับผิดชอบ หนักแน่น ที่นั้นก็เป็นอัปมงคล

ในอนาคตทุกท่านทุกคนจะได้เป็นหัวหน้าครอบครัว จะได้เป็นคุณพ่อคุณแม่ เป็นผู้นำทั้งทางหน้าที่การงานและคุณธรรม

ถ้าเราเห็นแก่ตัว เอาตัวรอดน่ะ ลูกเราที่มันจะเกิดมา มันก็ไม่ได้ดี ไม่มีคุณธรรม ชีวิตเราที่เกิดมานี้ก็ถือว่าล้มเหลว เพราะเผ่าพันธุ์ของความเป็นมนุษย์ของเรานี้ไม่ได้มาตรฐาน เกิดมาถึงจะหูดีก็เท่ากับหูหนวก ถึงจะตาดีก็เท่ากับตาบอด ถึงจะมีสมองมีปัญญา สมอง สติปัญญานั้นก็เป็น **"มิจฉาทิฏฐิ"**

ให้นักศึกษาทุกท่านพากันเข้าใจว่า ชีวิตของเรานี้ต้องตั้งอกตั้งใจเป็นคนดี เป็นคนเสียสละ เป็นคนรับผิดชอบ

ดูตัวอย่าง ลี กวน ยู แห่งประเทศสิงคโปร์ ท่านเป็นคนดีน่ะ เป็นคนรับผิดชอบ เป็นคนเสียสละ เป็นคนที่มีระเบียบ มีวินัย เป็นผู้ที่เห็นแก่ประโยชน์ต่อส่วนรวม นำประชากรของท่านเสียสละ มีระเบียบ มีวินัย รับผิดชอบ

บ้านก็สะอาด ประเทศก็มีระเบียบวินัย มีความสุขในการทำงาน ประเทศท่านถึงจะเป็นประเทศเล็ก ๆ ที่อาศัยเกาะเล็ก ๆ ของประเทศมาเลเซียอยู่ ก็เป็นประเทศที่มีศักยภาพ มีคุณภาพ มีคุณธรรม ประเทศไทยเราเป็นประเทศใหญ่ ๆ ยังให้ความเคารพนับถือ เพราะ ลี กวน ยู เพียงคนเดียวนำประชากรสู่ความสุข ความดับทุกข์

ถ้าเราทุก ๆ คนคิดอย่างนั้น คิดเพื่อจะเสียสละ คิดเพื่อจะหนักแน่น คิดเพื่อจะรับผิดชอบ ตัวเราเองก็มีความสุข ภรรยาเราก็มีความสุข ลูกก็มีความสุข เพราะเราเป็นคนเสียสละ หนักแน่น รับผิดชอบ

เราอย่าไปคิดไกลว่า คนทั้งประเทศจะให้มันสงบ ร่มเย็น ร่มรื่นได้อย่างไร เราอย่าไปคิดไกลขนาดนั้น เอาตัวเองให้มันดีที่สุด

เราดูอย่าง ที่ไหนปลูกมันสำปะหลังเยอะ เค้าก็ปลูกตามกัน ที่ไหนเค้าปลูกยางพาราเยอะ เค้าก็ทำตามกัน ที่ไหนเค้าทำสวนเยอะ ทำนาเยอะ เค้าก็ทำตามกัน ที่ไหนเค้าพากันไปเป็นสาวโรงงานหนุ่มโรงงาน เค้าก็ทำตามกัน ถ้ามีสิ่งที่ดี ๆ เค้าก็พร้อมที่จะเอาตัวอย่าง เอาแบบอย่าง

เรื่องระเบียบ เรื่องวินัยนี้ ทุกคนต้องถือว่านี่คือชีวิตของเรา คือลมหายใจของเรา ความหนักแน่น ความไม่หวั่นไหว การมีสติสัมปชัญญะ รู้ตัวทั่วพร้อมนี้คือลมหายใจของเรา การเสียสละ การเจริญสติปัญญานี้เป็นลมหายใจของเรา ให้นักศึกษาทุกท่านพากันคิดอย่างนี้ ให้พากันสมาทานความดี เอาสิ่งที่ดี ๆ ไปพัฒนาชีวิต ชีวิตของเราต้องพัฒนาเรื่องอาชีพ พัฒนาเรื่องระเบียบ เรื่องวินัย ความรับผิดชอบ หนักแน่น และความเสียสละ

ให้ทุกท่านทุกคนสมาทานดี ๆ ตั้งใจดี ๆ นี้คือเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ในภาคการประพฤติการปฏิบัติให้เราปฏิบัติอย่างนี้ ความสุข ความสงบ ความร่มเย็นก็ย่อมเกิดขึ้นแก่เราทุก ๆ คน โดยไม่ต้องสงสัยในการประพฤติปฏิบัติของพวกเราเอง

ทุกท่านทุกคนอยู่คนละทิศคนละทางก็ให้กำลังใจในสิ่งที่ดี ๆ สิ่งไหนไม่ดีก็ถือว่าเป็นบทเรียน เป็นสิ่งที่ไม่ดีก็ละมันไป ทิ้งมันไป ***ให้ทุกท่านทุกคนมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมให้มากขึ้น เพราะความสุขความดับทุกข์นั้นอยู่ที่ทุกคนมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ไม่ได้อยู่ที่มียศมาก มีทรัพย์มาก*** *ถ้าเรามีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ใจของเราก็สงบ ใจของเราก็จะเย็น ความสุข ความสงบก็จะเกิดขึ้นกับเราทุกเวลาด้วยกันทุกท่านทุกคน*

การบรรยายพระธรรมคำสั่งสอนแห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้ที่เปี่ยมด้วยความบริสุทธิ์ เมตตา ปัญญาบริสุทธิ์ และโอวาทแห่งพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชมหาราช ด้วยเศรษฐกิจพอเพียงแห่งการประพฤติปฏิบัติ วันนี้ก็เห็นสมควรแก่เวลา

ขออำนวยอวยพรให้นักศึกษาทุกท่านทุกคน จงมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม เข้าถึงความสุขความดับทุกข์ ด้วยมนุษย์สมบัติ สวรรค์สมบัติ นิพพานสมบัติ ด้วยกันทุกท่านทุกคนด้วยเทอญ

โอวาทของหลวงพ่อกัณหา สุขกาโม
เมตตามอบให้กับนักศึกษาในโครงการโฮมโซลูชั่นแคเรียช้อยส์
บริษัท เอสซีจี ซิเมนต์-ผลิตภัณฑ์ก่อสร้าง จำกัด
เช้าวันศุกร์ที่ ๑๕ มกราคม พุทธศักราช ๒๕๕๙



“เราขยันให้เคยชิน
อดทนให้เคยชิน
รับผิดชอบให้เคยชิน”



วันเด็ก

วันนี้เป็นวันเด็กแห่งชาติ **"เด็กในวันนี้ คือผู้ใหญ่ในวันข้างหน้า"**

หลักเกณฑ์ในการพัฒนาเด็ก...

เมื่อแม่จะตั้งครรภ์ต้องพร้อมทั้งกาย ทั้งฐานะ และจิตใจ

คุณแม่ต้องสุขภาพร่างกายดี เวลาตั้งครรภ์น่ะ ต้องให้อาหารครบหมวดหมู่ อาหารที่ไม่มีประโยชน์ไม่ควรรับประทาน ให้สมาทานศีล ๕ ไหว้พระสวดมนต์ ฝึกทำใจให้มีความสุข ความสงบ

เวลาเราตั้งครรภ์น่ะ ถ้าคุณแม่ทานอาหารอย่างไร คิดอย่างไร มีจิตใจเป็นอย่างไร ลูกก็จะรับเอาสิ่งนั้น ๆ จากคุณแม่ ช่วงระยะนี้เป็นระยะสำคัญสำหรับเด็กที่อยู่ในครรภ์ ถ้าลูกเราอยู่ในท้องอาหารไม่เพียงพอ ได้รับอารมณ์ในสิ่งที่ไม่ดี มันจะมีผลต่อเด็กในอนาคต มันเป็นกรรม เป็น "กรรมพันธุ์" น่ะ

พระพุทธเจ้าท่านเมตตาสอนว่า... เมื่อลูกเราอยู่ในครรภ์ถึง ๓ ขวบ ๔ ขวบ ให้เลี้ยงอย่างดี อย่างทะนุถนอม เหมือนลูกกะตา (ดวงตา) ไม่ให้ฝุ่น ไม่ให้กระทบอะไร

๔ ขวบ ๕ ขวบ จนไปถึง ๑๐, ๑๑, ๑๒ น่ะ ให้เลี้ยงอย่างมีระเบียบ มีวินัย เด็กช่วงนี้ต้องฝึกเรื่องระเบียบ เรื่องวินัย เรื่องความสะอาด ฝึกกิริยามารยาท การกระทำ คำพูด พูดเพราะ ไหว้ให้งาม เน้นทางกายให้มาก ถ้าเค้าใหญ่กว่านี้แล้วเค้าจะฝึกไม่ได้

พ่อแม่คือครูคนแรกของลูกน่ะ เราต้องฝึกลูกเราให้ได้ ฝึกลูกเราให้เป็น

ชีวิตของเราทุก ๆ คนน่ะ ถ้าเรามีเงินมีสตางค์ มีทรัพย์สมบัติ ลาภยศ สรรเสริญ แต่ถ้าลูกเราฝึกไม่ได้ดี ไม่มีคุณธรรม ไม่ขยัน ไม่เสียสละ ไม่รับผิดชอบ ชื่อว่าชีวิตของเราที่เกิดมาเป็นคุณพ่อคุณแม่นี้ล้มเหลวในความเป็นมนุษย์

เด็กคนหนึ่งถึงมีความจำเป็นต่อคุณพ่อคุณแม่ที่เราจะต้องดูแลและฝึกหัด

เรารักลูกหลงลูกอย่างเดียวไม่เพียงพอ เราต้องฝึก ต้องหัด ต้องปฏิบัติ ตั้งแต่ ๓ ขวบ ๔ ขวบ จนไปถึง ๑๐, ๑๑, ๑๒ ขวบ ทำอย่างนี้ถึงจะถูกต้อง ถูกตามหลักการ

เมื่อเค้าอายุได้ ๑๓, ๑๔, ๑๕ ขวบนั้น พระพุทธเจ้าให้เราเลี้ยงลูกอย่างเป็นเพื่อนกับลูก ให้ความเสมอภาคเท่าเทียมกับเรา "ไม่ว่า ไม่ด่า ไม่บ่น"

ต้องใช้ "คำชม" ให้ความเค้ารพยำเกรง ให้เกียรติลูกของเราว่าเขาดีอย่างนั้น เขามีความสามารถอย่างโน้น เพื่อเค้าจะได้มีความเชื่อมั่นในตัวของเค้าเอง ไม่ใช่เราข่มเค้าไว้ตลอดน่ะ ผิดก็ว่า ถูกก็ว่า ปิดโอกาสให้ตัวพุทธะ "ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน" เบ่งบานได้

เราวิตกกังวลมาก กลัวตั้งแต่ลูกจะไม่ดีไม่เก่งน่ะ พูดวกวนฉายหนังม้วนเก่า ม้วนเดิมอย่างนั้นไม่ได้ อย่างนี้ผิด...!

ช่วงเวลาเราเลี้ยงดูอย่างดี เราก็ต้องเลี้ยงดูอย่างดี ช่วงเวลาเราสอนเราก็ต้องตั้งใจสอน ตั้งใจฝึก ช่วงเวลาเปิดโอกาสให้เค้าได้เป็นผู้ใหญ่ให้เค้ารับผิดชอบก็ปล่อยโอกาสให้เค้าน่ะ

อย่างเราเป็นหมอ เป็นพยาบาลนี้ หมอใหม่ พยาบาลใหม่เข้ามาเราต้องให้ความรัก ความเมตตา ความสงสาร "บอก แนะนำ สั่งสอน" ทั้งการกระทำ กิริยามารยาท คำพูด ด้วยความเมตตา ความกรุณาเพราะเค้าเป็นเด็กในวันนี้ อนาคตก็คือผู้ใหญ่นั่นเอง คนเรามันต้องอาศัยผู้ใหญ่เป็นคนบอก เป็นคนสอน เมื่อเค้าพอจะเป็นงาน เราก็ปล่อยเค้าให้เค้าเบ่งบาน คอยให้เกียรติ คอยชมเค้า

เราเป็นหมอใหญ่ พยาบาลใหญ่แล้ว เราต้องทำแบบพิมพ์ให้น้อง ๆ ให้ดี ๆ น่ะ เราจะได้พัฒนาบุคลากร เราจะได้ทำประโยชน์ เราอย่าไปโมโหอย่าไปรำคาญ

ต้องเจริญสติ เจริญสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ว่าเราทุก ๆ คนต้องพากันมาเสียสละ พากันมาบำเพ็ญการกุศลด้วยการทำงาน ด้วยการทำความดี

เราอาจจะไม่ได้รับการฝึกดีตั้งแต่น้อย ๆ เราก็พยายามฝึกดีเอาตอนเมื่อเราอายุมากพอสมควรอย่างนี้

ทุก ๆ คนต้องฝึก ต้องหัด ต้องปฏิบัติ ต้องฝืน ต้องอด ต้องทน ต้องมีความพากความเพียรในการทำความดี ในการเสียสละ ในการทำบุญทำกุศลอย่างนี้แหละเป็นชีวิตของเราทุก ๆ คน...

เด็ก ๆ ก็ต้องเลี้ยงดูอย่างถูกต้อง และก็ฝึกให้ดี ให้ถูกต้องให้ได้มาตรฐานตั้งแต่เด็ก ๆ

เป็นหมอเป็นพยาบาลก็ต้องฝึก ต้องหัด ต้องปฏิบัติให้ดีที่สุด จะได้เกิดบุญ เกิดกุศล มีประโยชน์ทั้งตัวเราแล้วก็ผู้ป่วย และพวกน้อง ๆ หมอน้อง ๆ พยาบาลที่จะมาสืบทอดต่อยอดของอาชีพหมออาชีพพยาบาลน่ะ

ถ้าเราปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบทั้งภาควิชาการ กิริยามารยาท คำพูดการกระทำของเรามันดี เราก็มีรุ่นน้อง ๆ ดี ๆ ถือว่าชีวิตของเราที่ได้เป็นหมอ เป็นพยาบาลนี้ได้รับความสำเร็จ

การปฏิบัติหน้าที่ของหมอของพยาบาลนั้นน่ะ คือการปฏิบัติธรรมที่เรามีกิริยามารยาทที่ดี ที่เรียบร้อย อ่อนน้อมถ่อมตนนั้นคือการปฏิบัติธรรม ที่เราพูดเพราะ ๆ พูดสุภาพ ไหว้งาม ๆ นั้นคือการปฏิบัติธรรมที่เราใจดี มีเมตตา มีสงสารทั้งคนป่วย และญาติคนป่วย หรือสงสารหมอ

สงสารพยาบาลด้วยกันนั้นคือการปฏิบัติธรรม

การปฏิบัติธรรมคือการปฏิบัติที่โรงพยาบาลที่เราทำงาน เรากลับไปที่บ้าน เราก็ไปปฏิบัติธรรมที่บ้านกับคุณพ่อคุณแม่ กับบุตรธิดา กับสามี กับทุก ๆ คนที่เราเกี่ยวข้อง นี่แหละคือการปฏิบัติธรรม

ถ้าเรามีสติ มีสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมนั่นคือการปฏิบัติธรรม เราจะได้มีความสุข มีความสงบ เราจะไม่ได้พูดผิด ทำผิด เราจะไม่ได้มีความหลง เพราะความสุข ความอบอุ่นที่เรามีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมนั้นมันจะทำให้เราเองมีความสุข ครอบครัวเราถึงจะมีความอบอุ่น

ประเทศไทยเรานี้นะ พากันถือศาสนาพุทธตั้งแต่อยู่ในทะเบียนบ้าน พากันถือศาสนาคริสต์ตั้งแต่ในทะเบียนบ้าน ถือศาสนาอิสลามตั้งแต่ในทะเบียนบ้าน แต่การประพฤติการปฏิบัตินั้นน่ะไม่มีศาสนาในการประพฤติปฏิบัติของเราสักกี่เปอร์เซ็นต์เลย

ศาสนาน่ะสอนให้เราเสียสละ สอนให้เรารับผิดชอบในสิ่งที่ดี ๆ สอนให้เรามาให้ความสุขกับผู้อื่น ไม่ได้สอนให้เรามีทัศนคติว่า ถ้าเราคบกับประเทศจีนนี้ เราจะได้อะไรบ้าง เราคบประเทศลาว เราจะได้อะไรบ้าง เราคบกับประเทศกัมพูชา เราจะได้อะไรบ้าง เราคบค้าสมาคมกับพวกฝรั่ง เราจะได้อะไรบ้าง..?

ศาสนาสอนให้เราคิดว่า เราคบค้าสมาคมกับประเทศต่าง ๆ เหล่านี้ เราจะได้ให้อะไรเค้าบ้าง เราคบค้ากับสมาคมกับเพื่อนบ้าน เราจะได้ให้

อะไรเค้าบ้าง เราคบค้าสมาคมกับเพื่อนเราที่ทำงานด้วยกัน เราจะได้ให้อะไรเค้าบ้าง..?

ศาสนาทุกศาสนาสอนให้เราเป็นผู้ให้... ให้พ่อ ให้แม่เรา ให้สามีภรรยาเรา เราต้องเป็นผู้ให้ เราอย่าเป็นผู้เอา **"ที่เรามีความทุกข์อยู่ก็เพราะเรานี้จะเป็นผู้เอา..!"**

ถ้าเราเป็นผู้ให้ มันก็ต้องไม่สนใจเรื่องความเหน็ดเหนื่อย ความยากลำบากของตัวเอง มันต้องอด ต้องทน ต้องรับผิดชอบ ต้องหนักแน่น มันถึงจะเสียสละได้ เมื่อเราฝึกเป็นคนเสียสละ สติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมมันก็เกิดขึ้น

หัวใจของเราที่มันมีเปรต มีผี ที่มันเป็นยักษ์ เป็นมาร เป็นอสุรกาย ในจิตในใจมันก็ค่อยจะจางหายไป ด้วยการที่เราเป็นผู้ให้ เป็นผู้เสียสละ

ชีวิตผู้ที่จะเอา ผู้ที่จะมี ผู้ที่จะเป็นนั้น มันไม่ใช่ชีวิตแห่งความสุข ความดับทุกข์ มันเป็นชีวิตที่เราจะต้องเวียนว่ายตายเกิด ตกนรกทั้งเป็นในชีวิตประจำวัน

ถ้าเราทำตามพระพุทธเจ้า เราก็พากันมาเสียสละ ถ้าเราเดินตามในหลวง ตามพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ เราก็ต้องพากันมาเสียสละ

การเสียสละนี้แหละมันเป็นสิ่งที่ดีมาก มีประโยชน์มาก เพราะ***ความงามในเบื้องต้นก็คือความรับผิดชอบ และความเสียสละ ความงามในท่ามกลาง ก็คือความหนักแน่น ความเข้มแข็ง และการเสียสละ***

ความงามในที่สุดก็คือการเสียสละโดยที่ไม่หวังอะไรตอบแทน เราถึงจะเข้าถึงสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม

ประการแรกก็เหมือนกับที่เราฝึกเด็กนี้แหละ คือเน้นที่กาย เน้นที่กิริยามารยาท เน้นที่ระเบียบวินัย เรื่องใจนั้นมันจะมาทีหลังน่ะ

เรามาระลึกถึงงานวันเด็กแห่งชาติ ว่าการฝึกเด็กและฝึกผู้ใหญ่น่ะ พระพุทธเจ้าให้เราฝึกอย่างนี้

เราเป็นผู้หลัก ผู้ใหญ่ เป็นปูชนียบุคคล เป็นตัวอย่าง เป็นแบบอย่าง คิดอะไรก็ให้มันเป็นส่วนรวม คิดอะไรก็ให้มันเป็นการกุศล เป็นความดี เพื่อไม่ให้สมองเราเป็นโรคอัลไซเมอร์

คนเราน่ะถ้ามันเห็นแก่ตัวมาก มันก็คิดวกวนแต่เรื่องเก่า เรื่องได้ เรื่องมี เรื่องเป็น เรื่องร่ำ เรื่องรวย เรื่องลูก เรื่องหลาน...

มันไม่ได้มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม โรคอัลไซเมอร์มันก็ย่อมเกิดแก่เผ่าพันธุ์ของมนุษย์ทั้งหลายได้ เพราะร่างกายเป็นมนุษย์แล้วไม่ได้พัฒนาจิตใจเพื่อเสียสละ เพื่อเป็นบุญ เป็นกุศล เป็นการกุศล ไม่ได้ปรับตัวเองเข้าหาศีล หาธรรม หาคุณธรรม หาความดีที่มันเป็นปูชนียบุคคล เป็นตัวอย่างให้กับลูกกับหลาน ให้กับสังคมได้

ความเห็นแก่ตัวของมนุษย์ยิ่งรำลึกลงไป อย่างปลาอยู่ในน้ำตั้งแต่กิโลเมตรก็ยังเอาเค้ามาบริโภค สัตว์จวนจะสูญพันธุ์ก็ยังเอาเค้ามาบริโภค แล้วก็คิดตั้งแต่ที่จะร่ำจะรวยจนเป็นโรคประสาทกันเป็นแถว ๆ

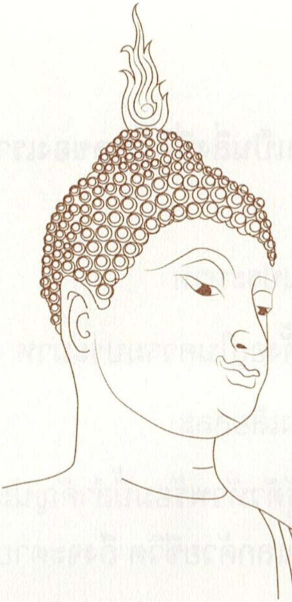


ผู้ที่คิดว่าเราจะให้อะไรแก่ผู้อื่นมันมีน้อยน่ะ เผ่าพันธุ์ของความเป็นมนุษย์ของเรามันเลยจะหายไป ***หมายถึงจิตใจที่เป็นบุญเป็นกุศล ที่มันต้องพัฒนาสิ่งที่ดี ๆ*** *นั้นมันจะมืดบอดไป*

เนื่องในโอกาสวันเด็กแห่งชาติ เป็นวันระลึกถึง “เด็กในวันนี้ ผู้ใหญ่ในวันหน้า” เป็นการพัฒนาบุคลากรแห่งความเป็นมนุษย์ ให้ทุกท่านทุกคนกลับมาระลึกว่า เราจะพัฒนาตัวเองอย่างไรบ้าง เพื่อเป็นแบบอย่างเป็นตัวอย่างของรุ่นน้องหรือรุ่นลูกรุ่นหลาน และเราจะได้พัฒนาเผ่าพันธุ์ที่ประเสริฐ ที่เราได้เกิดมาเป็นมนุษย์

ด้วยอำนาจ ด้วยพลัง แห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้มีเมตตาบริสุทธิ์ มีพระปัญญาอันบริสุทธิ์ มีพระกรุณาบริสุทธิ์ ขออำนวยอวยพรให้เด็กในวันนี้ ผู้ใหญ่ในวันหน้า จงได้พัฒนาเข้าถึงความสุข ความดับทุกข์ เข้าถึงสวรรค์ มรรคผลนิพพาน ด้วยกันทุกท่านทุกคนเทอญ...

โอวาทของหลวงพ่อกัณหา สุขกาโม
เมตตาให้ไว้เนื่องในโอกาสวันเด็กแห่งชาติ ประจำปีพุทธศักราช ๒๕๕๙
ณ วัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม ต.วังหมี อ.วังน้ำเขียว จ.นครราชสีมา
เช้าวันเสาร์ที่ ๙ มกราคม พุทธศักราช ๒๕๕๙



กายสังขาร

พระพุทธเจ้าสอนเราทุก ๆ คนให้มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม หนักแน่น เสียสละ... ถ้าเรารับผิดชอบ หนักแน่น เสียสละ สติสัมปชัญญะถึงจะปรากฏชัดเจน ชัดขึ้น

ความรับผิดชอบของเราทุก ๆ คน พระพุทธเจ้าเรียกว่า **"ศีล"**

ความหนักแน่น เข้มแข็ง ไม่ย่อท้อ อ่อนแอ ไม่ติดสุข ติดรูป ติดเสียง ติดรส ติดลาภยศสรรเสริญน่ะ มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมที่แข็งแรงสมบูรณ์ เรียกว่า **"สมาธิ"**

การเสียสละ เรียกว่า **"การเจริญปัญญา"**

ถ้าเราไม่เสียสละ ปัญญาเราก็ไม่เกิด ถ้าเราเสียสละ สติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมของเรามันก็จะเกิดขึ้น ถ้าความรับผิดชอบของเราน้อยลง สติสัมปชัญญะมันจะจางไป หายไป ถ้าเรารับผิดชอบน้อยลงน่ะ สมาธิของ

เราก็จะจางไป หายไป **"ความรับผิดชอบนี้จึงเป็นสิ่งที่ดีที่สุดของเราทุก ๆ คนน่ะ..."**

พระพุทธเจ้าถึงไม่ให้เราทุกคนตั้งอยู่ในความประมาท

เวลานั้นสำคัญมาก... พระพุทธเจ้าไม่ให้เราตั้งอยู่ในความประมาท

เราต้องรับผิดชอบ เราต้องหนักแน่น เราต้องเสียสละ

การทวนกระแส การเจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมนี้สำคัญน่ะ พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า การประพฤติปฏิบัตินี้ต้องแลกด้วยชีวิต ถึงจะตายก็ยอม

ใจมันไม่อยากนั่งสมาธิ ทำวัตรสวดมนต์ กายของเราก็ต้องนั่งสมาธิ ทำวัตรสวดมนต์ ใจของเราไม่อยากทำกิจวัตรต่าง ๆ กายของเราก็ต้องทำกิจวัตรต่าง ๆ ใจของเราไม่อยากบิณฑบาต กายของเราก็ต้องบิณฑบาต ใจของเราไม่อยากไปพบหน้าพบตาคนที่เราไม่รักไม่ชอบ กายของเราก็ต้องไปพบไปเจอคนที่เราไม่รักไม่ชอบ ใจของเรานั้นมันก็อยากพบอยากเจอแต่คนรักคนชอบ เราก็ต้องหยุดที่ต้องไปพบไปเจอ ใจของเรามันชอบคิดอย่างนี้ ๆ ๆ น่ะ พระพุทธเจ้าก็สอนเราไม่ให้คิดอย่างนี้ ๆ ๆ ต้องปรับใจเข้าหาศีลหาธรรม

ถ้าเราปฏิบัติไม่ถูกต้องตามจริตของเราที่เป็นอยู่น่ะมันก็ไม่ได้ผล เพราะเรามาปฏิบัติตามใจตัวเอง ตามอารมณ์ตัวเอง มันไม่ถูกกับจริตของตัวเอง *มันไม่ถูกจริตก็หมายถึงว่ามันไม่ได้ขัดเกลาตัวเองให้เปลี่ยนแปลง*

ไปในทางที่ดี การมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมมันก็ไม่เกิดน่ะ จิตใจมีแต่ตกต่ำเศร้าหมองไปเป็นวัน ๆ

ธรรมะถึงเป็นสิ่งที่ทวนโลก ทวนกระแส เป็นสิ่งที่จะต้องเจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมของเราทุก ๆ คน

เราทุก ๆ คนน่ะปฏิบัติธรรมะ ไม่ใช่ว่าปฏิบัติตามใจของเรา ต้องปฏิบัติธรรมะอย่างเดียวน่ะ

ธรรมะคือธรรมะ ธรรมะไม่มีเรา ไม่มีพ่อ ไม่มีแม่ ไม่มีเพื่อน ไม่มีฝูง ไม่มีแบ่งกันว่าเป็นผู้หญิงผู้ชายเป็นศาสนาพุทธคริสต์อิสลามหรือผู้ไม่ได้ถือศาสนา <u>ธรรมะก็คือธรรมะน่ะ คือสัจธรรม คือความจริง สิ่งที่เกิดขึ้นตั้งอยู่ และดับไปด้วยเหตุด้วยปัจจัย</u> สิ่งที่เรามายึดมาถือนี้มันไม่ใช่ธรรมะ นี้คืออัตตาตัวตน

พระพุทธเจ้าถึงให้เราทุกคนเจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมด้วยการไม่ปฏิบัติตามจิตตามใจของตัวเอง ปรับตัวเองเข้าหาธรรมะ เพื่อเราทุกท่านทุกคนจะได้เข้าถึงความสุขความดับทุกข์ เพราะเราจะเข้าถึงความสุขความดับทุกข์ได้ คือปฏิบัติตัวเองเข้าหาธรรมะ

ทิฏฐิมานะ อัตตาตัวตน สิ่งที่เราทุก ๆ คนพากันมายึดถือ เป็นสิ่งที่ทุก ๆ คนที่จะต้องปล่อยต้องวาง

การปล่อยการวางนั้นมันเป็นเรื่องจิตเรื่องใจน่ะ...



จิตใจของคนเรามันไม่มีตัวไม่มีตน พระพุทธเจ้าถึงให้เรามาระงับกายสังขาร ให้กายของเราสงบ ให้วาจาของเราสงบ ให้ใจของเราสงบ เรารับผิดชอบอย่างนี้ เราทำอย่างนี้แหละ ใจของเรามันก็สงบ

อย่างเรานั่งสมาธินี้ พระพุทธเจ้าเรียกว่าระงับกายสังขารน่ะ หายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้ ลมเข้ายาวก็รู้ ลมออกยาวก็รู้ เราทำอย่างนี้เค้าเรียกว่าระงับกายสังขาร เราทำอย่างนี้แหละใจมันถึงสงบ เราทำที่กายแต่ว่าใจมันสงบ เหมือนเราหิวข้าวนี้แหละ เราไปคิดให้มันอิ่มมันก็ไม่อิ่ม เราไปทานข้าวทานอาหารน่ะมันถึงอิ่ม เพราะกายมันสงบแล้วใจมันถึงสงบ

การประพฤติการปฏิบัติ พระพุทธเจ้าถึงให้เราเน้นเรื่องกายสังขาร ระงับสังขารด้วยเป็นผู้ที่ปฏิบัติตามศีล ตามกิจวัตรข้อวัตรปฏิบัติต่าง ๆ ใจมันถึงจะสงบ ใจมันถึงจะหนักแน่น ใจมันถึงจะเกิดปัญญา ถ้าเรามาทำตามใจของตัวเอง ตามอารมณ์ของตัวเอง เราทิ้งเหตุทิ้งปัจจัย ธรรมะมันเกิดไม่ได้ เจริญไม่ได้

ทุก ๆ ท่านทุกคนยังเป็นเสขะบุคคล ผู้ที่จะต้องศึกษาพึงปฏิบัติ จับหลักให้ดี ๆ ทำวัตรสวดมนต์นั่งสมาธินี้อย่าให้ขาด กิจวัตรให้ดี ๆ

พระเรา โยมเรานี้ ถ้าปฏิปทาไม่ดี ปฏิปทาไม่สม่ำเสมอ จิตใจก็มีความผิด จิตใจก็เศร้าหมอง

เรื่องปฏิปทานี้สำคัญน่ะ **“ถ้าปฏิปทาตก จิตใจมันก็ตก”** เพราะเรายังเป็นสามัญชนอยู่ เรายังไม่ใช่พระอริยเจ้า

การปฏิบัติมันถึงฝืนจิต ฝืนใจ ฝืนอารมณ์ด้วยการระงับกายสังขาร เน้นทางกาย เน้นทางปฏิปทาไว้ก่อนน่ะ

อย่าไปเข้าใจผิด มีความเห็นผิดว่าทุกอย่างอยู่ที่ใจ เรามันคิดอย่างนั้นยังไม่ได้ เพราะว่าเรายังไม่ใช่พระอรหันต์ ยังไม่ใช่พระขีณาสพ เดี๋ยววิปัสสนู เดี๋ยวความหลงมันจะมาครอบงำเราโดยไม่รู้เนื้อรู้ตัว

ครูบาอาจารย์ พระพุทธเจ้าให้เราหนักแน่น ให้เราเข้มแข็ง อย่าไปอ่อนแอ ถ้าปฏิปทาของเราดี ใจของเรามันถึงจะดี เปรียบเสมือนต้นไม้ต้นหนึ่งนี้แหละ เราไปปลูกที่กลางแจ้ง เราก็ดายหญ้าดี ๆ ให้น้ำให้ปุ๋ยดี มันก็ค่อยเจริญเติบโต ไม่เหมือนกับต้นไม้ที่เอาไปปลูกไว้ในกลางป่าน่ะ ไม่ดายหญ้า ให้น้ำให้ปุ๋ย ดูแล มันก็อยู่ไม่ได้ มันก็ตาย ปฏิปทาของเราทุก ๆ คนก็เหมือนกันน่ะ สร้างเหตุสร้างปัจจัยให้มันดีให้ถึงพร้อม

การสร้างตัวเองให้มันเป็นพระนี้ยาก มันลำบาก มันไม่ใช่ของง่าย มันไม่ใช่ของกล้วย ๆ น่ะ มันต้องผ่านอุปสรรค ผ่านปัญหา อุปสรรคปัญหาทั้งหลายทั้งปวงนี้มันก็อยู่ที่ใจของเราเอง ที่มันเพลิดเพลิน มันประมาท มันตั้งอยู่ในความประมาท

อุปสรรคทั้งหลายทั้งปวงนั้นมันต้องมีน่ะ ถ้าไม่มีเราก็ไม่ได้ประพฤติปฏิบัติ ไม่ได้พัฒนา

อุปสรรคทั้งหลายทั้งปวงนั้นมันต้องมีอยู่ตลอด ๒๔ ชั่วโมง เพื่อที่ให้เราได้ประพฤติปฏิบัติตัวเอง



ธรรมะคือสัจธรรม **คือความจริง** เราทุกคนต้องผ่านด้วยความร้อน ความหนาว ความสุข ความทุกข์ ผ่านด้วยความยากลำบาก มันเป็นสิ่งที่ทุก ๆ คนที่จะต้องรู้จัก รู้แจ้ง แล้วเข้าใจว่าสิ่งเหล่านี้แหละที่พวกเราทุก ๆ คนจะต้องปฏิบัติ ที่จะต้องเจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ทวนโลก ทวนกระแส ทวนอารมณ์ในชีวิตประจำวัน

ขอให้เราทุกคนเข้าใจว่าร่างกายของเราเป็นมนุษย์น่ะ เราต้องมาฝึกรับผิดชอบ หนักแน่น เสียสละ เพื่อให้สติสัมปชัญญะของเรามันรู้ตัวทั่วพร้อมให้ยิ่ง ๆ ขึ้น มากขึ้น

ทางที่จะออกจากวัฏฏสงสาร หยุดการเวียนว่ายตายเกิดนี้ พระพุทธเจ้าบอกสอนเราให้เดินอย่างนี้ ปฏิบัติอย่างนี้ เราทุกคนจะมามักง่าย มาอ่อนแอ ไม่ทิ้ง ไม่เสียสละ สติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมของเรามันก็ไม่เกิดขึ้น เราก็มัวแต่หน้ามืดตามัว มีตาก็เหมือนกับไม่มี มีหูก็เหมือนกับไม่มี เพราะเรามาติดมาหลง เรามันเลยไปไม่ได้น่ะ

สิ่งเหล่านี้นั้นคือเรื่องอดีต แต่เรื่องปัจจุบันนี้เราต้องมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม พลังจิตเราจะได้กลับมา สัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมของเรามันจะได้กลับมา กำลังใจของเรามันจะได้กลับมา เราจะไปตกอยู่ในอารมณ์ผิดหวัง อารมณ์ท้อแท้นั้นมันไม่ได้น่ะ เสียเวลา

ถ้าเรามีอารมณ์มาคิด อารมณ์มาแทรก ความปรุงแต่งก็มาทำร้ายมาเล่นงานเรา เราต้องเจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมของเราให้มากขึ้นชัดเจนขึ้น

เราเดินอยู่ก็ให้รู้ว่าเดินให้ชัดเจน เรานั่งก็ให้รู้ว่านั่งอยู่ชัดเจน เราทำอะไรอยู่ก็ให้รู้ว่าทำสิ่งเหล่านั้นชัดเจน เพราะจิตใจของเรามันสกปรกมาก มันบาป เราต้องมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม เราจะต้องพัฒนาสมอง พัฒนาสติปัญญาของเรา ที่มันจมอยู่ หลงอยู่

มนุษย์เราทุก ๆ คนน่ะ เมื่อมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ใจอยู่กับเนื้อกับตัว มันถึงจะเข้าถึงความสุขความดับทุกข์ได้

นี่เราทุก ๆ คนพากันฟุ้งซ่าน ตั้งแต่เช้าจนนอนหลับ เราจะปล่อยให้ตัวเองฟุ้งซ่านอย่างนั้นมันคงไม่ได้น่ะ

การบรรยายพระธรรมคำสั่งสอนแห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าวันนี้ก็พอสมควรแก่เวลา จึงขอสมมติยุติไว้แต่เพียงเท่านี้

พระพุทธเจ้าให้เราทุกคนเดินตามรอยด้วยการประพฤติปฏิบัติอย่างนี้ด้วยกันทุกท่านทุกคน เพื่อจะเข้าถึงความสุขความดับทุกข์ที่แท้จริงด้วยกันทุกท่านทุกคนเทอญ...

โอวาทของหลวงพ่อกัณหา สุขกาโม
เมตตามอบไว้ให้ในเช้าวันพฤหัสบดีที่ ๗ มกราคม พุทธศักราช ๒๕๕๙
ณ วัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม ต.วังหมี อ.วังน้ำเขียว จ.นครราชสีมา



การประพฤติปฏิบัติ
เพื่อให้สติสัมปชัญญะว่องไว
มันต้องอาศัย การฝึกหัด อาศัยกำลัง
คือความรับผิดชอบ เรียกว่า "ศีล"
ความหนักแน่น ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหว
เรียกว่า "สมาธิ"



พรปีใหม่ ๒๕๕๙

ในวารดิถีขึ้นปีใหม่ พ.ศ. ๒๕๕๙ ญาติโยมประชาชนได้มาทำบุญสร้างความดี สร้างบารมี สวดมนต์ข้ามปี เพื่อเป็นสิริมหามงคล

ทุกท่านทุกคนต้องให้ชีวิตเป็นมงคล

พระพุทธเจ้าท่านเมตตาสอนว่า ธรรมทั้งหลายทั้งปวงนั้นเกิดจากเหตุเกิดจากปัจจัย ให้ญาติโยมพากันเข้าใจ ให้พากันมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม

ความสุขของเราทุก ๆ คนนั้นมันมีอยู่ ๒ ทาง

ทางที่หนึ่ง... ก็คือมีสุขภาพดี มีเงิน มีบ้าน มีรถ ทรัพย์สมบัติเหลือกินเหลือใช้ อุดมสมบูรณ์ นี่คือส่วนหนึ่ง

อีกส่วนหนึ่ง... คือเรื่องจิตเรื่องใจ ทุกท่านทุกคนต้องรู้จักวิธีทำใจให้สงบ ใจที่จะสงบได้ ทุกท่านทุกคนต้องมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่กับเนื้อกับตัว อยู่กับการอยู่กับงาน ถ้าใจเราไม่สงบน่ะ ถึงแม้เราจะมีเงินมาก เราก็ย่อมมีความทุกข์

พระพุทธเจ้าสอนเรา ให้เรามีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ให้เราเสียสละ มีความสุขในการเสียสละ มีความสุขในการเป็นผู้ให้ มีความสุขที่ได้ดูแล เทคแคร์บุคคลอื่น...

ถ้าเราไม่เป็นผู้ให้ไม่ดูแล เทคแคร์คนอื่นนั้น เราจะเป็นคนเห็นแก่ตัว เป็นคนยึดมั่นถือมั่น กลัวการเสียสละ กลัวที่จะรับผิดชอบ ยินดีในรูป เสียง กลิ่น รส ลาภ ยศ สรรเสริญ

เราต้องฝึกดูแล เทคแคร์คนอื่น...

ว่าเราตื่นขึ้นมีลมหายใจ เราได้เสียสละอะไรบ้าง มีให้ความสุขอะไรกับผู้อื่นบ้าง..?

ทุก ๆ คนน่ะพระพุทธเจ้าให้เราพากันคิดอย่างนี้ เราจะได้พัฒนาทั้งไอแทคไอที วิทยาศาสตร์ เกษตรศาสตร์ อุตสาหกรรม และก็พัฒนาทางจิตทางใจไปพร้อม ๆ กัน

ทุกท่านทุกคนต้องกลับมาหาตัวเองด้วยการมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ว่าเรายังมีความรับผิดชอบน้อยอยู่ เจอรูปสวย ๆ ก็ไปไม่ได้แล้ว เจอเสียงเพราะ ๆ ก็ไปไม่ได้แล้ว เจอความสะดวกสบายก็ไปไม่ได้แล้ว

ทุกท่านทุกคนต้องหนักแน่นต้องใจเข้มแข็ง จะได้ผ่านอุปสรรค คือ ความติด ความยึด ความถือ ที่มันมีอยู่ในใจของเราทุก ๆ คนน่ะ

ความเป็นพระของประชาชนทุกคนนั้นมันอยู่ที่เราได้เสียสละ ได้รับผิดชอบสิ่งที่ดี ๆ **"จะได้ไม่มีโลกส่วนตัว เป็นโลกที่เสียสละ..."**

ทุกท่านทุกคนต้องพัฒนาตัวเองนะ เพราะตัวเองทุกคนก็รู้จุดอ่อนของตัวเอง ว่ามันติดอะไร หลงอะไร เพราะการเปลี่ยนแปลงของเราทุกคนต้องเปลี่ยนแปลงด้วยการประพฤติปฏิบัติ เราต้องทำให้ได้ ปฏิบัติให้ได้ด้วยการสมาทานตั้งใจ

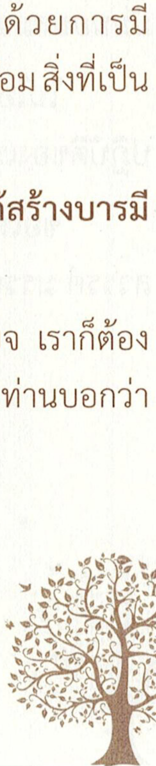
พระพุทธเจ้าไม่ให้เราทุกคนย่อท้อ ท้อถอย ต้องมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม

ความเจ็บปวดที่เป็นแผลในหัวใจเราต้องลืมมันด้วยการมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม เมื่อเรามีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม สิ่งที่เป็นอดีตมันจะมาแทรกไม่ได้

พระพุทธเจ้าให้เราขอบคุณความลำบาก เพื่อให้เราได้สร้างบารมี เพื่อให้เราดับทุกข์ทางใจให้ได้

เราปฏิบัติใจไม่ได้ เราก็ต้องมาปฏิบัติกาย... ใจมันขี้เกียจ เราก็ต้องให้กายมันขยัน กายมันอยากพูดก็ไม่ให้พูด อย่างนี้พระพุทธเจ้าท่านบอกว่าเป็นการระงับจิตสังขาร

พระพุทธเจ้าสอนสิ่งที่ดี ๆ แต่คนเรามันขี้เกียจทำ



มนุษย์ปุถุชนนี้มันขี้เกียจ มันไม่อยากรับผิดชอบ เพราะหัวใจเราไม่มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม

พระพุทธเจ้าให้เราทุก ๆ คนพากันเข้าใจว่า **ศีลนั้นแหละดีที่สุดในโลก ทำให้จิตใจของเราเข้มแข็ง ปัญญาคือสิ่งที่เราต้องตัด ต้องละต้องวาง นี้เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า**

กราบพระทุกวัน นั่งสมาธิทุกวัน รักษาศีล ๕ นี้เป็นความดีเป็นคุณธรรม ***เปรียบเสมือนลมหายใจของเรา***

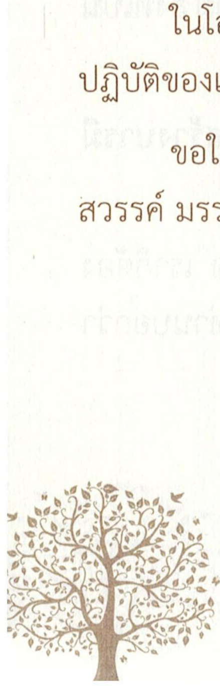
เพราะทุกคนก็คิดตั้งแต่ว่าไม่กราบพระก็ไม่ตายไม่สวดมนต์ก็ไม่ตายที่จริงน่ะมันตาย คือ ***มันตายจากความดี***

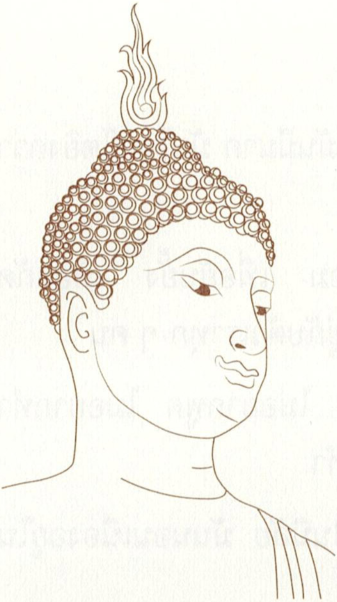
บางคนเอาความหลงเป็นที่ตั้งคือความขี้เกียจต่อไปมันจะไม่นั่งสมาธิมันนอนสมาธิดีกว่า อันนั้นไม่ใช่ใจสบาย ***กิเลสมันสบาย***

ในโอกาสปีใหม่นี้ พรที่เราจะได้รับจากพระพุทธเจ้าคือการประพฤติปฏิบัติของเราทุกท่านทุกคน

ขอให้ญาติโยมพากันเข้าใจว่า เราจะประพฤติปฏิบัติเพื่อนำตนสู่สวรรค์ มรรคผลนิพพานเป็นที่เป้าที่หมายด้วยกันทุกท่านทุกคนเทอญ...

โอวาทของหลวงพ่อกัณหา สุขกาโม
เมตตาให้ไว้ในเช้าวันเสาร์ที่ ๒ มกราคม พุทธศักราช ๒๕๕๙
ณ วัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม
ต.วังหมี อ.วังน้ำเขียว จ.นครราชสีมา





เดินทาง
ด้วยความเสียสละ...

พระพุทธเจ้าให้เราทุก ๆ คนพากันเข้าใจว่าทุกคนต้องปฏิบัติธรรม อย่าประมาท อย่ามักง่าย อย่าเพลิดเพลิน อย่าติดสุข ติดสะดวกสบาย ติดขี้เกียจขี้คร้าน ติดเพื่อน ติดเล่น

ชีวิตของเราเปรียบเสมือนบุรุษผู้หนึ่งที่กำลังเดินทางสู่จุดหมายปลายทาง คือ ความสุข ความดับทุกข์ ได้แก่ มรรคผลพระนิพพาน

การเดินทาง... ถ้าเราไม่เสียสละ เราก็เดินทางไปไม่ได้

ไม่มีข้อแม้ใด ๆ ทั้งสิ้น... ถ้าเราเพลิดเพลิน ถ้าเราเป็นห่วงมันก็ไปไม่ได้

พระพุทธเจ้าท่านถึงให้เราทุก ๆ คนนั้นเจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม เพื่อจะได้ทิ้งเรื่องอดีต เพื่อจะได้ไม่ฟุ้งซ่าน วุ่นวายในความอยากมีอยากเป็น ในความไม่อยากมีไม่อยากเป็น **"สติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมนี้ถึงเป็นสิ่งที่สำคัญมาก..."**

ความโลภ ความโกรธ ความหลงของเรามันมีมาก มันใหญ่โตยิ่งกว่าคลื่นยักษ์สึนามิ

ถ้าเราไม่เจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม เพื่อยับยั้ง เพื่อสกัดสิ่งที่เป็นอดีตมันก็กลายเป็นนิสัย เป็นสันดานอยู่กับตัวเราทุก ๆ คน

ถ้าสิ่งไหนมันดี ๆ ทุกคนก็ไม่อยากคิด ไม่อยากพูด ไม่อยากทำ ถ้าสิ่งไหนไม่ดีน่ะ มันอยากคิด อยากพูด อยากทำ

พระพุทธเจ้าตรัสว่า มันเป็นจริต มันเป็นนิสัย มันนอนเนื่องอยู่ในสันดานที่มันเป็นภพน้อย ภพใหญ่

การที่เราทุกคนจะไปแก้ตัวเองน่ะมันจึงเป็นเรื่องยาก

ถ้าเราไม่มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ถ้าเราไม่เห็นภัยในวัฏฏสงสาร มันทำไม่ได้ ปฏิบัติไม่ได้ เพราะว่า*การชนะอันไหนก็ไม่ยิ่งใหญ่เท่ากับชนะความโลภ ความโกรธ ความหลงที่มันยิ่งใหญ่อยู่ในตัวของตัวเอง*

เราได้ยิน ได้ฟัง ได้ศึกษาแล้วก็แก้ไขตัวเองไม่ได้...!

เราจะแก้ไขตัวเองได้ ต้องเกิดจากธรรมะภาคประพฤติปฏิบัติอาศัยสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม

คนเราจะเลิกทานอาหารที่ชอบ ก็เลิกลำบาก เลิกฟังเสียงเพราะ ๆ ก็เลิกลำบาก เลิกยินดีในรูปสวย ๆ ก็เลิกลำบาก

ใจนี้ต้องมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม...

มันอยากจะคิดจนตัวสั่นก็ต้องอดเอา มันอยากจะพูดจนตัวสั่นก็ต้องอดเอา มันอยากจะทำจนตัวสั่น มันก็ต้องอดเอา มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม อบรมบ่มอินทรีย์

วินาทีหนึ่งก็ให้ผ่านไป นาทีหนึ่ง ชั่วโมงหนึ่ง วันหนึ่ง เดือนหนึ่ง ปีหนึ่ง ก็ต้องผ่านไปด้วยสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม

พระพุทธเจ้าท่านให้เราทำอย่างนี้ ปฏิบัติอย่างนี้ เพราะความสงบ ความดับทุกข์ต้องหาได้จากการปฏิบัติของเรา เราก็จะผ่านอุปสรรค ผ่านปัญหาไปเรื่อย ๆ ใจของเราก็จะได้สงบ ใจของเราก็จะได้เย็น ใจของเราก็ถึงบางอ้อ ถ้าไม่อย่างนั้น เราก็จะทำไปตามความเคยชิน

พระพุทธเจ้าตรัสว่า ถ้าไม่มีสิ่งเหล่านี้ เราก็ไม่ได้ประพฤติ ไม่ได้ปฏิบัติ ไม่ได้สร้างบารมี

ทุกท่านทุกคนจิตไม่มีพลัง... ทำไมจิตไม่มีพลัง เพราะเราไม่มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม สมาธิของเราไม่แข็งแรง

ทุกท่านทุกคนต้องมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม **อย่าได้ใจอ่อน อย่าได้ไปในรอยเก่า อย่าได้ไปในร่องเก่า** เราจะได้ไม่ต้องไปแสวงหาธรรมะที่ไหน เพราะธรรมอยู่ที่ตัวของเรา

ที่เราอยู่ที่บ้านอยู่ที่ทำงานน่ะ ญาติโยมประชาชนพากันกลัวศีล... กลัวศีล ๕ กลัวศีล ๘ กลัวการทำสมาธิ

ทำไมมันถึงกลัวน่ะ ทั้งที่สิ่งเหล่านี้ก็ดี นี้ก็เพราะเราเป็นคนมีทิฏฐิมานะ อัตตาตัวตน ไม่อยากปล่อย ไม่อยากวาง ไม่อยากทิ้ง ไม่อยากละ

ถ้าเราไม่อยากทิ้ง ไม่อยากละ ไม่อยากปล่อย ไม่อยากวางนั้นแสดงถึง หมายถึงว่าเราไม่มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ใจของเราอยู่กับอดีต ใจอยู่กับทิฏฐิมานะ อัตตาตัวตน ใจของเราไม่ยอมทิ้ง ไม่ยอมปล่อย ไม่ยอมวาง

พระพุทธเจ้าตรัสว่าเรามีความจำเป็นที่จะปล่อย ที่จะทิ้ง ที่จะละ ที่จะวาง คนที่ไม่ปล่อย ไม่ทิ้ง ไม่ละ ไม่วาง พระพุทธเจ้าตรัสว่าเป็นคนไม่มีปัญญา เป็นคนไม่เห็นภัย ไม่เห็นโทษในวัฏฏสงสาร

ร่างกายเราเป็นมนุษย์ก็จริง แต่ใจของเรายังเป็นเปรต ผี ยักษ์ มาร อสุรกายอยู่

ฝรั่งก็ต้องมีปัญหา คนจีนก็ต้องมีปัญหา คนไทยก็ต้องมีปัญหา คนแขกก็ต้องมีปัญหา เพราะเรามาถือทิฏฐิมานะ อัตตาตัวตน ไม่ยอมปล่อย ไม่ยอมวาง ไม่ยอมเจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม

ที่เราทำอะไรรวดเร็ว คล่องแคล่วนั้นมันชำนาญในทิฏฐิมานะ อัตตาตัวตน มันไม่ใช่สติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม มันจึงบังคับตัวเองไม่อยู่ มันจึงแหกโค้ง มันจึงเกิดอุบัติเหตุ

การเจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมนั้น ใหม่ ๆ มันจะช้า แต่ถ้าทำเป็นประจำ มันแยกแยะว่าอันนั้นผิด อันนั้นถูก เราฝึกไปหลายวัน หลายเดือน หลายปี อินทรีย์บารมีก็แข็งแรง ว่องไว เราทุกคนจะได้เข้าถึงความสุข ความดับทุกข์ เข้าถึงนิพพานได้ตั้งแต่เรายังไม่ตาย ใจของเราจะได้สัมผัสกับพุทธะ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน

ถ้าเราเจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม มันก็ง่ายขึ้น

ส่วนใหญ่พวกเรายังไม่เข้าใจ อยากให้ตาไม่ได้เห็นรูป หูไม่ได้ฟังเสียง อุณหภูมิให้ได้ตามต้องการ อย่างนี้เรียกว่าเรายังไม่เข้าใจ รูปมันมีอยู่ เสียงมันมีอยู่ ทุกสิ่งทุกอย่างมันมีอยู่ ถ้าเราไม่รับเอามาใส่ใจของเรา ก็เท่ากับว่ามันไม่มี

มันต้องทำบ่อย ๆ ฝึกบ่อย ๆ มันต้องฝึกสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ถ้าไม่อย่างนั้นเราทุกคนก็อยากจะมีโลกส่วนตัว

พระพุทธเจ้าสอนเรา เรามีตาก็ให้ตาบริสุทธิ์ มีหูก็ให้หูบริสุทธิ์ มีทุกอย่างก็ให้บริสุทธิ์ทั้งหมด เพราะเราไม่รับเอาสิ่งต่าง ๆ มาทับถมจิตใจให้ตัวเองเป็นทุกข์

เราดูตัวอย่าง อย่างพระอริยเจ้าท่านเข้าสมาธิได้ตลอดกาลทุกอิริยาบถ เพราะสติสัมปชัญญะของท่านรู้ตัวทั่วพร้อม เมื่อสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ทุกอย่างก็จะไม่มาครอบงำ ไม่ไปกดดันท่านได้ ท่านเรียกว่าเข้านิโรธสมาบัติ เพราะท่านมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม

เรานั่งสมาธิก็อยากให้มันสงบ *ทำอะไรก็หวังผลประโยชน์ตอบแทน การกระทำมันมีผลประโยชน์แอบแฝง*

บางทีเราก็คิดไปว่า เอ้..! ทำอะไรโดยไม่หวังอะไรตอบแทน เราจะทำทำไม เราก็คิดไป

ผู้ที่มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ทำอะไรก็ไม่หวังอะไรตอบแทน ท่านจึงทำผิดไม่เป็น คิดผิดไม่เป็น พูดผิดไม่เป็น เพราะท่านมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม

เราเป็นญาติโยมประชาชน เราจะเอาไปประพฤติปฏิบัติอย่างไร..?

หัวใจของเราเป็นหัวใจบริสุทธิ์ ไม่มีพระ ไม่มีโยม ไม่มีผู้หญิงผู้ชาย บริสุทธิ์ได้ทุก ๆ คน

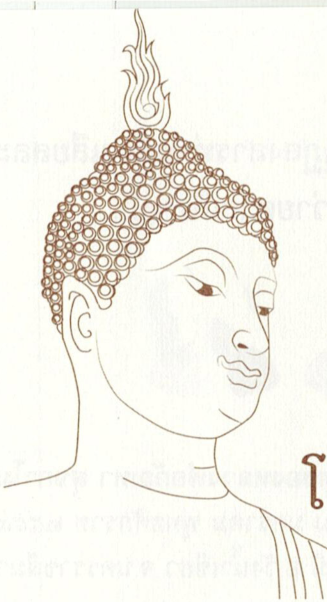
ที่เราไม่บริสุทธิ์ เพราะเราไม่มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม เราไปเอาเรื่องทางกายมาตัดสิน เราไม่ได้เอาเรื่องธรรมะ เรื่องทางสายกลาง

ถ้าเราทำอย่างนั้น เราจะอยู่อย่างไร ครอบครัวจะอยู่อย่างไร เราก็คิดไป..! **“นี้คืออวิชชา คือความหลง...”**

การประพฤติปฏิบัติ เพื่อให้สติสัมปชัญญะว่องไว มันต้องอาศัยการฝึกหัด อาศัยกำลัง คือความรับผิดชอบ เรียกว่า ***“ศีล”*** *ความหนักแน่นตั้งมั่น ไม่หวั่นไหว เรียกว่า* ***“สมาธิ”***

"การเสียสละ" ผู้ที่เห็นภัยในวัฏฏสงสารท่านต้องเสียสละ ถ้าท่านไม่เสียสละ ท่านต้องทุกข์แน่ ต้องเวียนว่ายตายเกิดแน่...

โอวาทของหลวงพ่อกัณหา สุขกาโม
เมตตาให้ไว้ในเดือน มกราคม พุทธศักราช ๒๕๕๙
ณ วัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม ต.วังหมี อ.วังน้ำเขียว จ.นครราชสีมา



โอวาทในวันส่งท้ายปีเก่า ต้อนรับปีใหม่ ๒๕๕๘

วันนี้เป็นวันบำเพ็ญกุศลส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่วันนี้ตอนกลางคืน มีการสวดมนต์ข้ามคืน ตอนค่ำหกโมงเย็นนั่งสมาธิ หนึ่งทุ่มทำวัตรสวดมนต์ ฟังเทศน์ ประมาณห้าทุ่มเกือบหกทุ่มเราจะสวดมนต์ให้จนเลยเที่ยงคืนเป็นวันปีใหม่ นับเป็นวันขึ้นปีใหม่ตั้งแต่หลังเที่ยงคืนไป

ที่ทุกท่านทุกคนที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ ถือว่าเป็นสิ่งที่ประเสริฐนะ

พระพุทธเจ้าถึงได้เมตตาสอนเราทุก ๆ คนให้ปฏิบัติธรรม ปรับใจตัวเองเข้าหาธรรม ปรับวาจาเข้าหาธรรม ปรับการกระทำทุก ๆ อย่างเข้าหา **“ธรรมะ...”**

เพราะว่า*ภพภูมิมนุษย์เป็นภพภูมิที่ประเสริฐกว่าทุกภพทุกภูมิที่เราจะได้พากันมาสร้างความดี สร้างบารมี สร้างคุณธรรม เพื่อให้จิตใจบรรลุเข้าถึงมรรคผลนิพพาน หมดการเวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏสงสาร*

ถ้าเราทุกคนทำตามใจตัวเอง ทำตามอารมณ์ตัวเองนั้น ยิ่งสร้างปัญหา ยิ่งสร้างความทุกข์ ยิ่งสร้างวัฏฏสงสารให้กับตัวของเราเอง

เราเกิดมาเป็นผู้ที่ประเสริฐนี้ต้องอาศัยพระพุทธเจ้าผู้ประเสริฐสูงสุด ได้บำเพ็ญพุทธบารมี ๔ อสงไขยกับแสนมหากัป จนได้ตรัสรู้อนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ เป็นครูผู้บอกผู้สอนของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย

เราไม่ต้องไปค้นคว้า เพียงแต่ประพฤติปฏิบัติตามโอวาทพระธรรมคำสั่งสอนเท่านั้น

พวกเราก็เหมือนเด็ก ๆ นี้แหละ ต้องอาศัยคุณพ่อคุณแม่ ดูตัวอย่างเป็นแบบอย่างของคุณพ่อคุณแม่ในการดำรงชีวิต นี่คือคุณพ่อคุณแม่ทางร่างกาย แต่คุณพ่อคุณแม่ทางด้านจิตใจด้านคุณธรรม ได้แก่พระพุทธเจ้า

คุณพ่อคุณแม่เราเป็นสามัญชนคนธรรมดา อาจจะทำผิดบ้าง ถูกบ้าง แต่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้น เป็นบุคคลที่ประเสริฐ ไม่มีกิเลส ไม่มีอาสวะ ไม่ทำผิด ไม่พูดผิด ไม่คิดผิด

การพัฒนาแห่งความเป็นมนุษย์ของเราน่ะ จึงจำเป็นต้องพัฒนาสองอย่าง... ***"พัฒนาทางร่างกาย และพัฒนาทางจิตใจ"***

พัฒนาทางร่างกายก็ได้แก่ การเรียนการศึกษา การทำมาหากิน เทคโนโลยีต่าง ๆ เข้ามาช่วย วิศวกรรม เกษตรกรรม อุตสาหกรรม ไอแทคไอที วิทยาศาสตร์ต่าง ๆ น่ะ เพื่อให้อำนวยความสะดวกสบายในการดำรงชีพ ดำรงชีวิต เพื่อให้สะดวกสบาย รวดเร็วว่องไว

แล้วก็การพัฒนาทางด้านจิตทางด้านใจ ด้วยการมีสติสัมปชัญญะ รู้ตัวทั่วพร้อม ทำให้ใจของเราสงบ ทำให้ใจของเราเย็น ไม่ให้เราติด ไม่ให้เราหลง เพราะเราทุก ๆ คนนั้นน่ะ เจอรูปสวย ๆ เสียงเพราะ ๆ อาหารอร่อย เจอความสะดวกสบาย มันก็ติดแล้ว มันก็หลงแล้ว

เราทุก ๆ คนต้องพัฒนาจิต พัฒนาใจด้วยการมีสติสัมปชัญญะ รู้ตัวทั่วพร้อม ต้องเข้าใจโลก เข้าใจวัฏฏะ ว่าเราทุก ๆ คนนั้นต้องมีจิตใจหนักแน่น จิตใจเข้มแข็ง จิตใจไม่ติด จิตใจไม่หลง

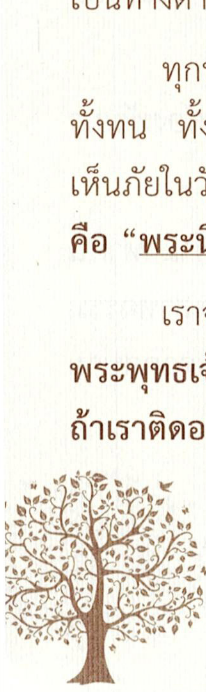
ให้ทุกท่านทุกคนถือโอกาสว่า สิ่งต่าง ๆ นี้แหละ ที่จะได้มาให้เราฝึกสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ไม่ให้ติด ไม่ให้หลง

เราจะมีสติ มีปัญญา เราจะเสียสละ...

ถ้าเราติดเราหลง... ถ้าเป็นทางร่างกายของเรานี้ถือว่ามันไปไม่ได้ เป็นทางด้านจิตด้านใจนี้มันก็ไปไม่ได้เหมือนกัน

ทุกท่านทุกคนนั้นจะใจอ่อนไม่ได้ ต้องหนักแน่นเข้มแข็ง ทั้งอดทั้งทน ทั้งเข้มแข็งน่ะ สมาธิของเรานั้นต้องแข็งแรง พร้อมด้วยเห็นโทษเห็นภัยในวัฏฏสงสาร เพราะ**ชีวิตนี้คือการเดินทางสู่จุดหมายปลายทางคือ “พระนิพพาน”**

เราจะมาติดสุข ติดสะดวก ติดสบาย ติดความสวยความงาม **พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่าเราพากันติดอยู่กับความเพลิดเพลิน งดงาม ถ้าเราติดอย่างนี้เค้าเรียกว่า “ติดในภพภูมิต่าง ๆ”**



ท่านดึงให้เรารับผิดชอบในชีวิตของเรา ด้วยการมีศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ ตามลำดับ เพื่อเจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม

ที่ทุกคนน่ะไม่มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม เพราะว่ามันพากันติด พากันหลง

การที่มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมนี้เป็นสิ่งที่ดีมาก

คนเราน่ะถ้าขาดสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมชีวิตของเราก็จะผิดพลาดทันที

ชีวิตของเราก็เปรียบเสมือนเราขับรถสู่จุดหมายปลายทาง ถ้าขาดสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม อุบัติเหตุต้องเกิดขึ้นกับเราแน่นอน

พระพุทธเจ้าถึงให้เราทุก ๆ คนปฏิบัติธรรม ไปประมาทไม่ได้ ไปเผลอไม่ได้ ไปเพลิดเพลินไม่ได้

เราทุก ๆ คนต้องปฏิบัติธรรม ไม่ว่าเราถือศาสนาพุทธ ศาสนาคริสต์ ศาสนาอิสลาม หรือไม่ได้ถือศาสนาอะไร เราทุกคนต้องปฏิบัติธรรมด้วยการมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ใจของเราจึงจะเข้าถึงความสุขความดับทุกข์ได้

ถ้าเรารวย เราเป็นผู้มีสตางค์มาก มีตำแหน่งเป็นเศรษฐีเป็นอภิมหาเศรษฐีนี่แหละ ถ้าเราไม่มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ชีวิตนั้นคือชีวิตที่ล้มเหลวน่ะ หาความสุข ความดับทุกข์ที่แท้จริงได้ไม่ เพราะ*ความสุขความดับทุกข์นั้นอยู่ที่เรามีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมที่สมบูรณ์*



การประพฤติการปฏิบัติธรรมของเราทุกคนนั้นน่ะ พระพุทธเจ้าให้เราทุกคนเข้าใจ ว่าเราต้องปฏิบัติที่บ้าน ที่ทำงาน ที่เราดำเนินชีวิตในชีวิตประจำวันของเรา พระพุทธเจ้าให้เราพากันเข้าใจอย่างนี้

เพราะทุกหนทุกแห่งนั้นเราทุก ๆ คนต้องมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม เราจะได้พัฒนาระบบสมอง สติปัญญา ด้วยการรับผิดชอบ ด้วยการตั้งมั่น ด้วยการไม่ทำบาปทั้งปวง ทำแต่บุญแต่กุศลให้ถึงพร้อม

เพราะปัญหาต่าง ๆ ของเราทุก ๆ คนน่ะมันอยู่ที่ตัวของเราเอง สิ่งภายนอกนั้นเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เราทุก ๆ คนได้มาแก้ที่ใจของเรา ที่คำพูดของเรา ที่การกระทำของเรา

ชีวิตของเรา เราต้องถือว่าเป็นชีวิตที่ประเสริฐเกิดมาเพื่อมารับผิดชอบในสิ่งที่ดี ๆ ในสิ่งที่ถูกต้อง มาตั้งมั่นในความดี ตั้งมั่นในการในงาน มาเสียสละความขี้เกียจขี้คร้าน ความง่วงเหงาหาวนอน ความฟุ้งซ่านรำคาญ ความยึดความถือที่มันเป็นความโลภ ความโกรธ ความหลงอยู่ในจิตในใจของเรา

ถ้าเราไม่เสียสละน่ะ ก็ชื่อว่าเราเป็นคนไม่ฉลาด เป็นคนหลง เป็นคนไม่มีสติ ไม่มีสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม หลงในอัตตา หลงในตัวตน ที่ไหนมันมีตัวมีตน มีแต่ความเปลี่ยนแปลงไปทุกลมหายใจ ทุกอิริยาบถ สิ่งที่ใหม่ก็เข้ามา สิ่งที่เก่าก็ผ่านไป ไม่มีอะไรที่จะจีรังยั่งยืน

เราจะมายึดในร่างกายของเราก็ไม่ได้ เราจะมายึดในบ้าน ในรถ ในลาภยศสรรเสริญก็ไม่ได้ พระพุทธเจ้าให้เราเอาสิ่งนี้แหละมาเจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม มาเสียสละ ถ้าเรามายึดมาถือนั้น เท่ากับเรามาเป็นนายทุนน่ะ เมื่อเราเป็นนายทุนคือเราเป็นคนเครียด เพราะหวังอะไรตอบแทน มันก็ยินดีในรูป ในเสียง ในรส ในลาภ ยศ สรรเสริญน่ะ

การที่จะแก้ปัญหาได้ต้องแก้ด้วยการมาเจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม จิตใจของเราจึงจะเข้าถึงความสุขความดับทุกข์ไปได้เรื่อย ๆ น่ะ

ให้ญาติโยมประชาชนเข้าใจนะ ว่าความเป็นพระของเราทุก ๆ คนนั้นน่ะ มันเป็นที่เราปฏิบัติธรรม อยู่ที่เราเจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม เมื่อเราเจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมนั้น เราก็เข้าถึงความสุข ความสงบ ความดับทุกข์ ความเป็นพระของเราไม่ได้เกี่ยวกับการโกนผมห่มจีวรเลย มันคนละเรื่องกัน

ทุก ๆ คนน่ะมีสิทธิ์เสมอกัน ปฏิบัติได้พอ ๆ กัน

ณ โอกาสส่งท้ายปีเก่า ต้อนรับปีใหม่ ให้ญาติโยมประชาชนพากันเข้าใจ จะได้พากันประพฤติ พากันปฏิบัติให้ถูกต้อง ว่าเราทุก ๆ คนต้องประพฤติปฏิบัติธรรม ตามรอยขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพื่อดำเนิน เพื่อเดินไปสู่มรรคผลนิพพาน ไม่ใช่จะพากันมาลุ่มหลงในลาภยศ ข้าวของเงินทอง พากันมาหลงอยู่ในลูกในหลาน ในพ่อในแม่อยู่นี้



ทุกท่านทุกคนน่ะก็เป็นกัลยาณมิตร กัลยาณธรรม ที่ได้พากันเวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏสงสารด้วยกัน

พระพุทธเจ้าให้เราพากันเข้าใจ ทุก ๆ สิ่งทุกอย่างนั้นมีการเกิดขึ้น มีการตั้งอยู่ มีการดับไปเป็นธรรมดา การมาระงับดับสังขารด้วยการมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม เราจะได้เข้าถึงความสุข ความดับทุกข์ยิ่ง ๆ ขึ้นไป

สิ่งต่าง ๆ นั้นถือว่าเป็นบทเรียน เป็นประสบการณ์ สิ่งไหนดีเราก็พยายามประพฤติ พยายามปฏิบัติ สิ่งไหนไม่ดีนี้ เราต้องหยุด เราต้องละต้องเลิก เพราะการประพฤติการปฏิบัติของเราเท่านั้นที่จะเปลี่ยนแปลงตัวของเราเองได้

ในปีใหม่นี้... พระพุทธเจ้าให้ทุกคนแถลงในจิตใจของตัวเองเลยว่าตัวเองจะเปลี่ยนแปลงตัวเองสมาทานตัวเองด้วยการประพฤติการปฏิบัติแต่ในสิ่งดี ๆ นะ จะเอาชีวิตเป็นเดิมพันในการประพฤติการปฏิบัติ เพราะทุกขณะทุกเวลาที่ผ่านไป เป็นเวลาที่มีค่าสำหรับเราทุก ๆ คน

ถ้าเราเจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมน่ะ ถึงแม้เราจะไม่รวยเป็นเศรษฐี อภิมหาเศรษฐี เราก็เข้าถึงความสุข ความดับทุกข์ได้อย่างแน่นอน

พระพุทธเจ้าให้เราทุก ๆ คนเข้าใจอย่างนี้ จะได้เข้าใจความสุข ความดับทุกข์ที่แท้จริง จะได้เป็นตัวอย่างแบบอย่างของเพื่อน ของฝูง ของหมู่ ของคณะ ของลูก ของหลาน ว่า**ความดับทุกข์มันอยู่ที่ใจสงบ อยู่ที่เราพากันเจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมกัน ศีล สมาธิ และปัญญา ก็จะเกิดขึ้นแก่เราทุก ๆ คน ด้วยการประพฤติปฏิบัติอย่างนี้**

ในโอกาสส่งท้ายปีเก่า ต้อนรับปีใหม่นี้ ขอให้ทุกท่านทุกคนได้นำเอาพระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าผู้ประเสริฐสุด เอาไปประพฤติปฏิบัติ

พรทั้งหลายทั้งปวงในสิ่งที่ประเสริฐนั้น ทุกท่านทุกคนต้องได้รับจากการประพฤติการปฏิบัติของท่านเองทุก ๆ คน

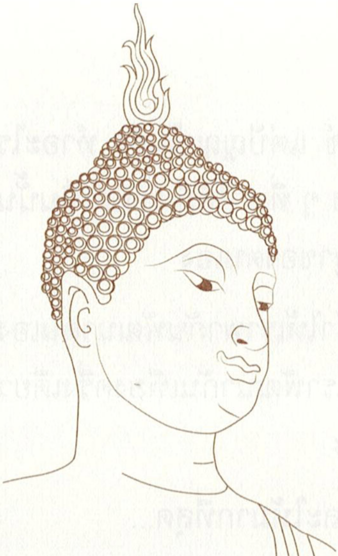
ด้วยสัจจบารมีแห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระธรรม พระอริยสงฆ์ และอานิสงส์ที่ทุกท่านทุกคนพยายามตั้งอกตั้งใจ ขอให้ทุกท่านทุกคนจงได้บรรลุถึงธรรมอันเกษม คือมนุษย์สมบัติ สวรรค์สมบัติ และพระนิพพานสมบัติด้วยกันทุกท่านทุกคนด้วยเทอญ...

โอวาทของหลวงพ่อกัณหา สุขกาโม

เมตตาให้ไว้ในเช้าวันที่ ๓๑ ธันวาคม พุทธศักราช ๒๕๕๘

ณ วัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม ต.วังหมี อ.วังน้ำเขียว จ.นครราชสีมา

ชีวิตนี้ คือ
การเดินทางสู่จุดหมายปลายทาง
คือ “<u>พระนิพพาน</u>”



ความเป็นมนุษย์ อยู่ที่มีสติสัมปชัญญะ รู้ตัวทั่วพร้อม

ให้ทุกท่านทุกคนพากันนั่งให้สบาย ให้มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม เพราะความสุขของเราที่เป็นมนุษย์คือมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม

พระอรหันต์ท่านมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมเป็น **“มหาสติ”** อยู่ที่ไหนก็มีความสุขความดับทุกข์ มีผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานอยู่ตลอดเวลา

ความสุขอะไรก็สู้ที่เราเสียสละไม่ได้

ความเป็นมนุษย์อยู่ที่ไหน..? อยู่ที่เรามีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม

คนเสียสละก็คือคนรับผิดชอบเป็น Auto เป็นอัตโนมัติไปในตัว คนเสียสละคือมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม

มนุษย์เราแสวงหาความสุขความดับทุกข์ แต่ปัญญาไม่ถึง ทำอะไรเพื่อยึด เพื่อถือ เพื่อเอา เพื่อมี เพื่อเป็น สิ่งต่าง ๆ ที่เราได้มี เราได้เป็นนั้นจึงเป็นโทษแก่เรา ทำลายระบบสมอง สติปัญญาของตนเอง

ความเป็นมนุษย์ของเรา พระพุทธเจ้าให้เราพากันพัฒนาตนเอง พัฒนาครอบครัว สังคม และประเทศชาติ แต่เราพัฒนากันเพียงครึ่งเดียว พัฒนาวัตถุ เทคโนโลยี ไม่ได้เข้าถึงการเสียสละ

ทุกท่านทุกคน พระพุทธเจ้าให้เราเสียสละให้มากที่สุด...

เรามีความยึดมั่นถือมั่น ความเข้าใจผิด เห็นผิดว่าตนเองเสียสละเพียงพอ

ถ้าเสียสละพร้อมด้วยการเจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม เราจะได้ทั้งศีล สมาธิ ปัญญาไปในตัวตลอดกาล ตลอดเวลา

ความเหน็ดเหนื่อย ความยากลำบาก อุปสรรคต่าง ๆ นานา เราสมควรขอบคุณในสิ่งนั้น ๆ ว่าเป็นสิ่งให้เราได้เสียสละ ได้เจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ได้รับผิดชอบให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท

มนุษย์ของเรายังไม่เข้าใจ ดำเนินชีวิตด้วยที่สุดของทั้งสองทาง คือหนึ่ง ติดสุข ติดสบาย ยึดมั่นถือมั่น ทำอะไรก็เป็นแต่ผู้เอา แต่เรื่องจิตเรื่องใจ ไม่เสียสละ เพื่อให้ตัวเองดำรงชีพได้ เบียดเบียนคนอื่นด้วยแรงกาย คำพูด สติปัญญา

เราอายุมาก อายุสูง เราเน้นศีล พักผ่อนทำใจสงบ เพื่อเกษียณจากการงาน เรายังมีความเข้าใจผิด พระพุทธเจ้าไม่พาเราเกษียณในการเสียสละและทำความดี

พระพุทธเจ้าท่านให้เราสมาทานความดี ให้เราเสียสละจนลมหายใจสุดท้าย

ถ้าเราทำงานใด ๆ เพื่อเสียสละ ไม่เอา ไม่มี ไม่เป็น ประโยชน์ก็จะส่งผลถึงลูกถึงหลาน เป็นการกุศล ทำให้แข็งแรง สุขภาพดี แต่ถ้าเราทำเอาหน้าเอาตา เอาสรรเสริญ ชื่อเสียง เกียรติยศ มันทำให้เราเครียดแก่เร็ว

เราจะเป็นเด็กหรือเป็นผู้ใหญ่ เราต้องเสียสละให้เต็มที่ รับผิดชอบให้เต็มที่ สงสารลูกหลาน

ประเทศไทยไม่มีตัวอย่าง แบบอย่าง มีแต่ทุจริตชน ไม่มีสุจริตชน

เราขี้เกียจขี้คร้าน ง่วงเหงาหาวนอน หัวใจของเราตั้งอยู่ในทุจริตหัวใจสีดำเทา ไม่ใช่ใจขาว ใจเสียสละ

พระพุทธเจ้าท่านหัวใจสีขาว พระอริยเจ้า พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ทรงมีทศพิธราชธรรมท่านหัวใจสีขาว

ถ้าใครไม่ขยันต้องขยัน ไม่รับผิดชอบต้องรับผิดชอบ ไม่เสียสละก็ต้องเสียสละ เพราะเรามายืนอยู่ในความเป็นมนุษย์ เป็นเผ่าพันธุ์ที่ถูกต้อง อย่าให้อวิชชา ความหลงผิด อัตตาตัวตนพาพวกเราเป็นนายทุน มาเอา

ความสุขในเรื่องอยู่ เรื่องกิน เรื่องพักผ่อน เรื่องท่องเที่ยว อันนี้เป็นมิจฉาทิฏฐิ ความสุขอันนี้ไม่จีรังยั่งยืน

เราเป็นมนุษย์ เป็นผู้ประเสริฐ มันน่าจะก้าวไปไกลกว่านี้

ตัวอย่างที่ไม่ดีมีมาก จำนวนมาก... พระพุทธเจ้าตรัสว่า โคตัวหนึ่งมีขนเยอะ แต่มีเขา ๒ เขา

ทุกคนต้องมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม เป็นตัวของตัวเองด้วยสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม เราจะได้เข้าถึงความสุข สันติสุข สันติภาพ

ถ้าเรามีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม เราจะได้สละโลกส่วนตัวให้ไม่มีส่วนตัว โลกส่วนตัวคือโลกเวียนว่ายตายเกิด ตั้งอยู่ในอัตตาตัวตน เขาเรียกว่า **“โลกส่วนตัว...”**

โอวาทของหลวงพ่อกัณหา สุขกาโม

เมตตามอบให้กับคณะข้าราชการและบุคลากร
จากสำนักงานคณะกรรมการการเลือกตั้ง ที่มาเข้าร่วมปฏิบัติธรรม
เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๕๙
ระหว่างวันที่ ๓๐ พฤศจิกายน – ๔ ธันวาคม พุทธศักราช ๒๕๕๘
ณ วัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม ต.วังหมี อ.วังน้ำเขียว จ.นครราชสีมา



อาหารกาย
อาหารใจ...

ให้ทุกท่านทุกคนนั่งสบาย มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม สบายพักผ่อนจิตใจให้สงบ

การทำใจสงบ ต้องมาทำกายสงบก่อน ตั้งกายตรง เหมือนองค์พระพุทธรูป อยู่นิ่ง ๆ หายใจเข้ายาว ๆ ลึก ๆ หายใจออก มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม

การนั่งสมาธิ คือการมาเสียสละทุกสิ่งทุกอย่าง เรานั่งสมาธิ ถ้าเราอยากให้มันสงบ มันจะไม่สงบ

เรามีหน้าที่หายใจเข้าก็มีสติรู้ตัวทั่วพร้อม หายใจออกก็มีสติรู้ตัวทั่วพร้อม ทำไปเรื่อย ๆ จนกว่าใจของเราจะสงบ

ความสงบมันเป็นผลของที่เรารู้ตัวทั่วพร้อม...หายใจเข้า ผลของที่เรามีสติรู้ตัวทั่วพร้อม...หายใจออก

ชีวิตของเรามีความเปลี่ยนแปลงทุกลมหายใจ อาหารใหม่มาหล่อเลี้ยงร่างกาย อาหารเก่าก็ถ่ายเทไป ไม่มีอะไรที่จะจีรังยั่งยืน

ตั้งแต่เราเป็นเด็กตัวเล็ก ๆ ค่อยเปลี่ยนแปลงมาเป็นหนุ่มสาว วัยคนทำงาน มันเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา หัวใจเต้นเปลี่ยนแปลงตลอด สูบฉีดเลือดหล่อเลี้ยงร่างกาย

อาหารกาย คือข้าว คืออาหารสำหรับหล่อเลี้ยงร่างกาย

อาหารใจ คือสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม

อาหารใจ คือการเสียสละ คือความรับผิดชอบ และมีความหนักแน่น

ถ้าเราไม่มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ใจของเราก็จะไม่ได้บริโภคอาหาร

ความสุข ความดับทุกข์ของหมู่มวลมนุษย์ คือมาฝึกมาปฏิบัติให้ตัวเราเองมีสติรู้ตัวทั่วพร้อม ไม่ใช่ของยาก เป็นของเข้าใจง่าย ที่มันยาก ยากเพราะมันต้องมีการประพฤติการปฏิบัติ เราจึงต้องมารับผิดชอบในการประพฤติปฏิบัติ รับผิดชอบสมาทาน ถ้าเราไม่รับผิดชอบไม่สมาทาน ฟังหูซ้ายออกหูขวา เรียนจากพระไตรปิฎก ครูอาจารย์สั่งสอน ถ้าไม่มีการสมาทาน ตั้งใจประพฤติปฏิบัติ เดี๋ยวมันก็ลืม สติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ต้องตั้งใจให้ดี ๆ

พระพุทธเจ้าให้เรารู้จักทางสายกลาง... ถ้าเราปฏิบัติตึงไป มันก็เครียด ถ้าเราปฏิบัติหย่อนไป มันก็ติดสุขติดสบาย

เราพยายามเจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม

เราเป็นญาติโยม เป็นประชาชน ต้องเกี่ยวข้องกับครอบครัว เกี่ยวข้องกับเพื่อนร่วมงาน เกี่ยวข้องกับทุกสิ่งทุกอย่าง ถ้าเราไม่ได้เจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ส่วนใหญ่เราคล้อยตาม ลุ่มหลงกับสิ่งต่าง ๆ

ดูตัวอย่างพระอานนท์... พระพุทธเจ้าจะเสด็จดับขันธปรินิพพาน พระอรหันต์ก็เป็นปกติ เพราะมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ส่วนพระอานนท์ร้องไห้ เพราะยังไม่รู้จักวิธีทำใจ

พระพุทธเจ้าสอนให้พระปฏิบัติ เมื่อเห็นรูปสวย ๆ เสียงเพราะ ๆ ต้องมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ถ้าไม่ปฏิบัติอย่างนี้ ถือว่าต้องอาบัติ

ต้องมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมในสิ่งที่เราสัมผัสและเกี่ยวข้อง

คนเราไม่อยากเจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ไม่อยากพิจารณา มันชอบเพลิน จิตใจของเราเลยไม่เจริญ ไม่งอกงาม เขานินทา เขาสรรเสริญทุกอย่าง เราก็ปล่อยให้มาทับถมจิตใจ

เรามาอยู่วัดถือศีลปฏิบัติธรรม เรามาฝึก มาทำความเข้าใจที่จะออกไปประพฤติปฏิบัติให้ถูกต้อง

สำรวมในศีล ในอินทรีย์ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

ศีลก็คือ เรามีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม สำรวมอินทรีย์ คือสำรวมในตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ให้เรามีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม

การประพฤติปฏิบัติธรรม พระพุทธเจ้าให้เราอยู่เหนือความเบื่อ ความชอบ ความไม่ชอบ มันจะเหนือได้อย่างไร..? เหนือเราที่เรามีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม

เราเป็นโยมจะถึงขนาดนี้เลยหรือ..? ไม่มีคำว่าโยมว่าพระ เป็นโยมทานอาหาร เป็นพระก็ทานอาหาร มันเปลี่ยนชื่อเฉย ๆ

ถ้าเราทำมากเกินมันจะไม่เครียดหรือ..? ทำมากไม่เครียดหรอก ที่เครียดเพราะมันน้อยเกิน ครึ่ง ๆ กลาง ๆ ขยันก็ทำ ไม่ขยันก็ไม่ทำ ศรัทธาน้อยอยู่ มันยังไม่เห็นภัยในวัฏฏสงสาร ถ้าศรัทธาเราน้อย เรามีสิทธิ์ตกนรกได้

ญาติโยมที่มาปฏิบัติธรรมก็คิดอีกนะ ว่าเราไม่ได้ทำปาณาติบาต ไม่แสวงในการหาเงินหาทรัพย์ด้วยการทำทุจริต เราจะมีสตางค์ มีบ้าน มีรถได้อย่างไร ขนาดทำอยู่อย่างนี้ยังแย่อยู่แล้ว

ญาติโยมประชาชนทำตามความคิดความเห็นอย่างนี้แหละมันจึงยากจน มันจึงไม่ร่ำรวย ไม่มีอริยทรัพย์

ถ้าเรามีศีล ๕ ไหว้พระสวดมนต์ มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม เราก็จะเป็นคนเก่ง คนฉลาด เราไม่ได้ทำความผิด จิตใจผ่องใส เบิกบาน สมองของเรามันก็เร็ว ประชาชนก็ให้ความไว้วางใจ

เรามีความอยากมาก โลภมาก หลงมาก เราเติมไปด้วยความง่วงเหงาหาวนอน ฟุ้งซ่านรำคาญ อยู่ที่บ้านก็ทะเลาะกับลูกกับหลาน มาที่ทำงานก็ทะเลาะกับเพื่อนที่ทำงาน เพราะสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมมันไม่มี

การปฏิบัติธรรมจึงเป็นสิ่งที่ดี มันไม่จำเป็นสำหรับใครบางคน แต่จำเป็นสำหรับทุก ๆ คน

เราอย่าไปคิดว่า เราก็สุขอยู่ สบายอยู่ ไม่จำเป็นต้องปฏิบัติธรรม..!

มันสะดวกสบายจริง แต่มันเป็นอารมณ์ของมนุษย์สมบัติ สวรรค์สมบัติ มันยังไม่มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมสู่มรรคผลนิพพาน

เราปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ มันไม่มีคำว่าจน เพราะสมองเรามันจะไม่เบลอ

เราขาดสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม เกิดความฟุ้งซ่านรำคาญ มีหนี้มีสิน โดยไม่ได้ตั้งใจเพราะความประมาท เพราะว่าชีวิตของเราไม่ได้ดำรงด้วยปลีแข้งที่สุจริต

เราอยู่ที่บ้านเรา เรามีความจำเป็นที่จะต้องไหว้พระสวดมนต์ นั่งสมาธิทุก ๆ วัน อย่าให้ขาดตกบกพร่อง

ถ้าเรายังไหว้พระสวดมนต์นี้ถือว่าเป็นสิ่งที่ดี เป็นมนุษย์ที่ใช้ได้ ควรสมาทานนั่งสมาธิสักครึ่งชั่วโมงก็ยังดี เพื่อเจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม เปรียบเสมือนร่างกายของเราทำงานทั้งวันก็ต้องอาบน้ำ

ทุกวัน จิตใจของเรา เราเอาไปทำงานทั้งวัน เราก็ต้องมานั่งสมาธิเจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมทุกวัน

บางคนชอบถามว่า เรามีเวลาน้อย ไม่ต้องสวดมนต์ได้ไหม นั่งสมาธิอย่างเดียวได้ไหม..? ครูบาอาจารย์ตอบว่า คนถามอย่างนี้เป็นคนขี้เกียจ

ถ้าเราตั้งใจสวดมนต์ มีความสุขในการสวดมนต์ ถูกอักขระพยัญชนะ อย่างน้อยเราก็ได้ละความขี้เกียจขี้คร้าน เป็นการฟอร์มตัวก่อนที่จะนั่งสมาธิ

ผู้ที่ปฏิบัติธรรมต้องเป็นผู้ที่ขยัน "ขยันที่สุดในโลกเลย"

ที่เราว่าขยัน ๆ อยู่นี้มันยังไม่ขยันจริง เราเห็นแก่ตัวว่าตัวเองขยัน เพราะคนขยันมันจะขี้เกียจไม่เป็น ไม่ว่าร้อน ว่าหนาว คนขยันคือคนเสียสละ เมื่อเสียสละความรับผิดชอบก็เกิดขึ้น เมื่อเสียสละสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมก็เกิดขึ้น

พระพุทธเจ้าให้เราวางแผนในการใช้เงินใช้สตางค์ เพื่อจะไม่ให้มีหนี้มีสิน

คนเรามีรายรับ รายจ่าย มันก็ต้องมี "รายเหลือ" ไว้ อย่าเป็นคนไม่มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ใช้เงินไม่รู้จักคิด

ยิ่งทุกวันนี้เกษตรกรรม ตามหลังอุตสาหกรรม มนุษย์เราต้องใช้เงินมาก ถ้าเราไม่วางแผนในการใช้เงินใช้สตางค์ เราต้องมีทุกข์แน่นอน

โอวาทของหลวงพ่อกัณหา สุขกาโม

เมตตามอบให้กับคณะข้าราชการและบุคลากร

จากสำนักงานคณะกรรมการการเลือกตั้ง ที่มาเข้าร่วมปฏิบัติธรรม

เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๕๙

ระหว่างวันที่ ๓๐ พฤศจิกายน – ๔ ธันวาคม พุทธศักราช ๒๕๕๘

ณ วัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม ต.วังหมี อ.วังน้ำเขียว จ.นครราชสีมา



เราทำอย่างไร ถึงจะมีประโยชน์ ต่อตนเองและผู้อื่น “พอเพียง...เพียงพอ”

ตามหลักการแล้ว คนเราทุกคนต้องปฏิบัติธรรม

ปฏิบัติธรรม คือเป็นผู้ที่เสียสละ รับผิดชอบสูง เป็นผู้ที่มีความสุขในการเสียสละ มีความสุขในการรับผิดชอบ

คนเรานั้นจะรวยหรือจนไม่สำคัญ เผ่าพันธุ์ความเป็นมนุษย์ของเราคือการปฏิบัติธรรม

ถ้าเราไม่ปฏิบัติธรรม หัวใจเราย่อมเป็นเปรต ผี ยักษ์ อสุรกาย

เราทุกคนเป็นนาย เอาคุณพ่อคุณแม่เป็นบ่าว เป็นทาสรับใช้ พอโตขึ้นเราก็ยังพัฒนาตนเองเป็น “นาย” ต่อไป...

พ่อแม่ส่งให้เราเรียนพิเศษ สังเกตในหมู่มวลมนุษย์เราก็พากันทำอย่างนี้คือศึกษาเพื่อให้เป็นคนเก่ง คนฉลาด แต่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ท่านตรัสว่า “แค่นี้ยังไม่เพียงพอ”

เราต้องมาพัฒนาเผ่าพันธุ์มนุษย์ของเราให้เดินทางสายกลาง ด้วยการมาเจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม

คนเก่ง คนฉลาดที่เป็นเจ้าของบริษัท เป็นใหญ่เป็นโต ไม่ว่าจะเป็นใครก็ตาม ต่างต้องมีคุณธรรม

เราจำเป็นที่จะต้องปรับตัวเองเข้าหาศีลหาธรรม หาคุณธรรม ไม่อย่างนั้นโลกของเราจะแย่เลย เต็มไปด้วยอาชญากร การค้ามนุษย์ ขนของเถื่อนเป็นต้น

ความโลภ ความโกรธ ความหลง ทุกคนมี แต่เรามีวิธีแก้ด้วยการมาปรับทัศนคติของเราให้เป็นผู้เสียสละ เป็นผู้ให้ เราเป็นรุ่นพี่ เป็นพ่อเป็นแม่ เราจะได้ทำเป็นตัวอย่างที่ดี เป็นเยี่ยงอย่าง เป็นแบบ เป็นพิมพ์ เป็น Model

กุลบุตร กุลธิดา ลูกหลานของเราที่กำลังเกิดมา กำลังเติบใหญ่ ต้องได้รับการถ่ายทอดสิ่งที่ดีงาม ต้องได้รับวัฒนธรรมที่ดี ไม่ใช่รับค่านิยมที่ผิด หลงใหลในเทคโนโลยีและวัตถุต่าง ๆ

เราเป็นเพียงคนคนหนึ่งจะแก้ไขทั้งประเทศอย่างรวดเร็วคงเป็นไปไม่ได้ เราต้องแก้ที่ตัวเรา แก้ที่พ่อแม่ แก้ที่คุณครู

ในใจของเราต้องแถลงนโยบายที่ชัดเจน ว่าสิ่งที่ถูกต้องเป็นอย่างนี้อย่างนี้

ถ้าแก้ที่ต้นเหตุ ผลของการกระทำก็จะดีเอง

เรื่องโกงกิน คอร์รัปชัน ทุกคนอยากโกงกินคอร์รัปชัน แต่เราต้องเสียสละ เจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมให้อยู่ในตัวเรา

ในฐานะที่ท่านเป็นคุณพ่อคุณแม่ ท่านก็ยังยินดีในการคอร์รัปชัน

คนที่ยินดีในการคอร์รัปชัน คือคนเสียสละน้อย กินมาก เที่ยวมาก ไม่ควบคุมตัวเอง หนักไปในทางซื้อหวย ซื้อเบอร์ พอยืมเงินใครได้ก็ยิ้มแย้มแจ่มใส พอยืมเขาไม่ได้ก็โกรธเกลียดเขา

ลักษณะของคนที่คอร์รัปชัน คือคนเกียจคร้าน... คนขี้เกียจขี้คร้านจะเป็นคนรวยได้ที่ไหน นอกจากโกงกิน คอร์รัปชัน ค้ายาม้า ยาอี ขายของเถื่อน ค้ามนุษย์เป็นต้น

เราหันมามองตัวเอง พิจารณาตัวเอง ว่าเราเป็นคนเสียสละหรือเป็นคนคอร์รัปชัน

ทำน้อย อยากได้มาก เรียกว่าคอร์รัปชัน เรียนหนังสือเพื่อเป็นนายทุน

เป็นหมอ เป็นพยาบาล เป็นอะไรก็แล้วแต่ให้กลับมาดูตัวเองว่า *"เสียสละเพียงพอแล้วหรือยัง..?"* แต่เท่าที่ดูแล้ว ส่วนใหญ่ยังไม่ได้มาตรฐาน หมายถึงดียังไม่ได้มาตรฐาน

ถ้าเราแยกธรรมออกจากโรงเรียน ราชการ บริษัทใหญ่ ๆ เช่น บริษัท SCG บางจาก และเน้นแต่ตัวเลข... ความเดือดร้อนก็จะมาถึงมวลมนุษย์ที่เป็นรากหญ้า ผู้ฉลาดเอาเปรียบผู้ด้อยกว่า ผู้มีทุนมากเอาเปรียบผู้มีทุนน้อย

การโกงกินคอร์รัปชันของประเทศไทยถึงเป็นกระบวนการ ไม่ว่ากระทรวงไหน ตลอดจนบริษัทต่าง ๆ มีการฮั้วกัน เพราะเราทิ้งความดี ทิ้งคุณธรรม สติสัมปชัญญะยังใช้ไม่ได้ มันเป็นขบวนการคอร์รัปชันทุกภาคส่วน

ข้าราชการต่าง ๆ ข้าราชการผู้ใหญ่ สมควรพัฒนาบุคลากรให้มีธรรม ไม่อย่างนั้นเราคงต้องปฏิวัติแล้วปฏิวัติอีก เพราะคนส่วนใหญ่ยังไม่เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ใจยังเป็นเปรต เป็นอสุรกาย เป็นยักษ์ เป็นสัตว์เดรัจฉาน

ตั้งแต่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ทรงครองราชย์จนถึงปัจจุบัน พระองค์มีพระชนมายุ ๘๘ พรรษาแล้ว สิ่งที่พระองค์สอนคือเรื่องสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ทรงสอนเรื่องเศรษฐกิจพอเพียง แต่พวกเรากลับไม่รู้ มีตาเหมือนไม่มีตา มีหูเหมือนไม่มีหู เราพากันทิ้งธรรม ทิ้งความดี

ระบบมันเป็นไปไม่ได้... ประเทศไทยเรา ถ้าจะให้ดี ทุกศาสนาต้องหันมามีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม

พุทธศาสนิกชนยึดมั่นในศีล ๕ คริสต์ศาสนิกชนยึดมั่นในบัญญัติ ๑๐ ประการ เป็นต้น ทุกชาติทุกศาสนานั้นต้องกลับมามีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม

ถ้าคนส่วนใหญ่มีศีล ๕ จะไม่มียาม้า ยาอี การโกงกินคอร์รัปชันก็จะหมดไป

ท่าน กกต. ทั้งหลาย... ท่านเป็นคนสำคัญ ท่านต้องมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ไม่รวยก็ช่าง ไม่เป็นมหาเศรษฐีก็ช่าง

พระพุทธเจ้าให้เราหันมาหาคุณธรรม ไม่ว่าท่านจะอยู่แห่งหนตำบลไหน ท่านต้องมีสติสัมปชัญญะ เป็นตัวของตัวเอง อย่าให้เปรต ผี มาร ยักษ์ อสุรกาย มากดดันท่าน

ขอให้ท่านมีอุดมการณ์ที่ชัดเจนในการทำในสิ่งที่ถูกต้อง อย่าพากันทำงานเพียงรักษาหม้อข้าวของตนเอง ให้ทำงานด้วยการรักษาศีลเพื่อประโยชน์แก่ประชาชน

ท่านปฏิบัติกับคนยอดหญ้าอย่างไร ก็ให้ปฏิบัติกับคนรากหญ้าอย่างนั้น ต้องมีมาตรฐานเดียวกัน

ถ้ามาเข้ากรรมฐาน มาอบรมเพื่อให้มีสติสัมปชัญญะความรู้ตัวทั่วพร้อม ให้ไล่เปรต ยักษ์ ผี อสุรกายออกไปจากใจ ให้เหลือแต่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์

ความถูกต้องนั้นไม่ใช่ที่คนนั้นเป็นพี่เป็นน้อง เป็นพ่อเป็นแม่เรา ความถูกต้องคือความถูกต้อง

อย่าให้ใจเราซื้อได้ด้วยเงินตรา ถ้าใจเราซื้อได้ด้วยเงินตราและทรัพย์สมบัติ เราเป็น กกต. ก็คือเป็นทาสรับใช้ของนายทุน

ทำไร่ ทำนา มันไม่รวย เพราะโกงกินไม่ได้

ประเทศไทยนักการเมืองไม่ค่อยมี มีแต่ "นักกินเมือง" ข้าราชการก็เป็น "ข้าราชกิน" ไม่ค่อยมีข้าราชการที่เดินตามรอยในหลวง

ท่านอย่าเห็นแก่เงิน เห็นแก่ปาก เห็นแก่ครอบครัว ใครจะมีอิทธิพลล้นฟ้า ล้นแผ่นดินก็ช่างหัวมัน

ท่านลำเอียงเพราะรัก ลำเอียงเพราะเกลียด ลำเอียงเพราะกลัว ลำเอียงเพราะโลภ สิ่งเหล่านี้คือความลำเอียง

ท่านต้องเพิ่มสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมให้มากขึ้น

เรามันมีโลกส่วนตัว เห็นแก่ตัว เข้าใจยาก เพราะเราไม่มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ทำอะไรก็มีแต่เงินทอง พรรคพวก เห็นแก่ปากแก่ท้อง

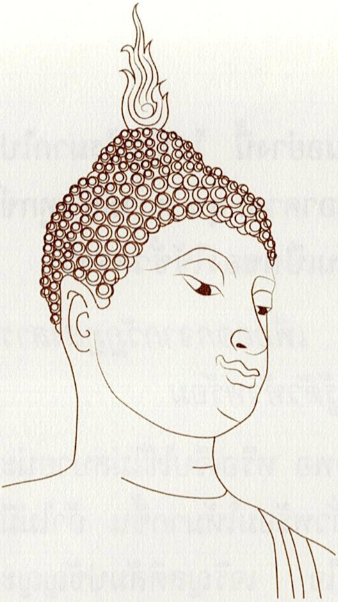
ไม่ว่าจะเป็น กกต. หรือบริษัท ก็จำเป็นต้องมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมในการบริหารตน บริหารคน บริหารองค์กร



เรามาปฏิบัติธรรมเช่นนี้ ถ้าในหลวงทรงทราบ พระองค์จะทรงยินดีกับสิ่งดี ๆ ที่จะเกิดขึ้นกับประชาชน รากหญ้าจะมีความหวัง

ท่าน กกต. ทั้งหลาย และบริษัท SCG ทั้งหลาย ต้องมีสติสัมปชัญญะ รับเอาพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า รับสุจริตธรรมจากพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ไปประพฤติปฏิบัติ เราจะได้รู้จักคำว่า **"พอเพียงและเพียงพอ..."**

โอวาทของหลวงพ่อกัณหา สุขกาโม
เมตตามอบให้กับคณะข้าราชการและบุคลากรจาก
สำนักงานคณะกรรมการการเลือกตั้ง
รวมถึงพนักงานบริษัท SCG ที่ได้เข้าร่วมโครงการ Mindfulness ยกระดับจิตใจ
เย็นวันพฤหัสบดีที่ ๓ ธันวาคม พุทธศักราช ๒๕๕๘
ณ วัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม ต.วังหมี อ.วังน้ำเขียว จ.นครราชสีมา



กาย เวทนา
จิต ธรรม...

ให้ทุกท่านทุกคนน่ะนั่งให้สบาย มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม

ความเมื่อยล้าทางร่างกายที่เราได้ตื่นแต่เช้า นอนดึก ทำให้เราเมื่อยล้า อ่อนเพลีย นอนพักผ่อนไม่เพียงพอ

ให้ทุกท่านทุกคนน่ะมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ยกจิตยกใจยกความรู้ความเห็นว่าร่างกายของเรามันก็เป็นอย่างนี้แหละ

เราทานอาหารสิ่งไหนไป สิ่งเหล่านั้นก็ไปเลี้ยงร่างกาย เราพักผ่อนการพักผ่อนก็ไปหล่อเลี้ยงร่างกาย

ร่างกายของเราก็เปรียบเสมือนรถยนต์คันหนึ่ง อาหารของรถคือน้ำมัน เราทุกคนก็เป็นเพียงผู้ใช้รถ ดูแลรักษา ซ่อมบำรุง ประคับประคองในการใช้รถ ร่างกายของคนเราก็เหมือนกัน เกิดมาก็เป็นวัยเด็ก ช่วยเหลือตัวเองยังไม่ได้ เมื่อผ่านวัยเด็กเป็นวัยหนุ่มสาว คือวัยเรียนวัยศึกษาและวัยทำงาน วัยของคุณพ่อคุณแม่ และแก่เฒ่าชราเป็นวัยคุณตาคุณยาย

ชีวิตของคนเราทุกคนน่ะ มันก็ย่อมเป็นอย่างนี้ ไม่มีอะไรมากไปกว่านี้ มันเป็นธรรมะ เป็นธรรมชาติ เราจะมาเอาความสุข ความดับทุกข์กับสังขารสรีระร่างกายนี้มันคงไม่ได้ เพราะมันเป็นของใช้ชั่วคราว

เราจะมาสร้างความดี บำเพ็ญบารมี เพื่อออกจากวัฏฏสงสาร ด้วยการมารู้จักรู้แจ้ง ด้วยการมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม

เมื่อกายของเราพักผ่อนไม่พอ อาหารไม่พอ หรือเจ็บไข้ไม่สบายน่ะ พระพุทธเจ้าท่านให้เราเพิ่มสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมให้มากขึ้น ถ้าไม่มีสิ่งเหล่านี้น่ะ เราก็ไม่ได้มีโอกาสได้ฝึกจิตฝึกใจ เจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม

เราต้องแยกของเราให้มันสงบ เบิกบาน ไม่มีทุกข์ กายมันเป็นกาย ใจมันเป็นใจ

ถ้าเรามีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ความเหน็ดเหนื่อย ความง่วงเหงาหาวนอน ความเจ็บไข้ไม่สบายมันจะไม่สามารถครอบงำจิตใจของเราได้เหมือนแต่ก่อน เพราะแต่ก่อนนน่ะ เราเอาความสุขความดับทุกข์แต่ในเรื่องกาย เรามีความเห็นผิด มีความเข้าใจผิดมานานแล้ว จึงต้องมาเจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม **ให้ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานเกิดขึ้นที่จิตที่ใจของเรา**

เรามาปฏิบัติธรรมะที่วัด ไม่กี่วันเราก็ต้องกลับไปที่บ้านที่ทำงาน

การปฏิบัติธรรมนี้ พระพุทธเจ้าให้เราปฏิบัติทุกหนทุกแห่ง ไม่ว่าเราจะอยู่ที่วัด หรือจะอยู่ที่บ้านที่ทำงาน เราต้องปฏิบัติธรรมเหมือน ๆ กัน ถ้าเราแยกการประพฤติการปฏิบัติธรรมจากบ้าน จากที่ทำงานนั้น เป็นอันว่าไม่ถูกต้อง เรามีความเห็นผิดเข้าใจผิด เพราะการทำงานก็คือการเสียสละ เป็นการที่เราไปเจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมเหมือนกัน การพูดการจา การวางแผนอะไรต่าง ๆ ก็คือการเสียสละ คือการเจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมเหมือนกัน

เราจะไปโทษว่าที่นั้นมันไม่สงบ คนที่นั้นน่ะมันไม่ดี คนที่นั้นมันไม่มีศีลมีธรรม เห็นแก่ตัว เราจะไปคิดอย่างนั้นไม่ได้ ไม่ถูกต้อง

ที่วุ่นวายนั้นแหละคือที่เจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมของเรา ที่ที่มันไม่ดี ที่มันคนใจบาปนั้นแหละคือที่เจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมของเรา ที่ต้องทำการทำงานในสมาคมใหญ่ ๆ ที่มียศมีเกียรติ นั่นแหละคือที่ปฏิบัติธรรมของเรา คือที่เจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมของเรา ยิ่งในสถานที่แห่งนั้นก็ยิ่งต้องใช้สติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมให้มาก

พระพุทธเจ้าน่ะให้เราคิดให้กำลังใจแก่ตัวเองว่า ถ้าไม่มีสิ่งเหล่านี้ เราก็ไม่ได้เจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม มันเป็นโอกาสดี มันเป็นเวลาของเราที่เราจะต้องมีความสุข มีผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานในการปฏิบัติธรรมของเรา



การปฏิบัติธรรมน่ะ เราจะหนีโลก หนีวัฏฏสงสาร เราจะต้องหนีด้วยสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ไม่ใช่หนีด้วยตาไม่เห็นรูป หูไม่ฟังเสียง ทุกอย่างนั้นมันมีอยู่เยอะแยะมากมาย *ถ้าเรามีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม สิ่งเหล่านั้นมันก็ไม่สามารถเข้าถึงจิตถึงใจของเราได้* เพราะหัวใจของเรา สติปัญญาของเราเต็มด้วยสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม

ประชาชนทั้งหลายต้องเอาธรรมะไปปฏิบัติที่บ้าน ที่ทำงาน ตามพระพุทธเจ้าสั่ง พระพุทธเจ้าสอนน่ะ อย่าได้แยกธรรมะออกจากบ้าน จากที่ทำงาน มันไม่ถูกต้อง มันไม่เป็นธรรม ไม่ยุติธรรมน่ะ

เพราะชีวิตของเราส่วนใหญ่เราต้องอยู่ที่บ้าน อยู่ที่ทำงาน...

๘ ค่ำ ๑๕ ค่ำ พระพุทธเจ้าถึงให้พากันมารักษาศีลอุโบสถที่วัด เพื่อมาเจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมให้มาก ไม่ให้มาเอาความสุขในการทานอาหาร ต้องงดอาหารเย็น เจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ทำสาธารณะประโยชน์ กวาดวัด กวาดใบไม้ ล้างห้องน้ำห้องสุขา เจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่ตลอดเวลา งดการพูดการคุย การใช้โทรศัพท์ การเล่นคอมพิวเตอร์ เรามาถือศีลอุโบสถ

วัน ๘ ค่ำ ๑๕ ค่ำนั้นน่ะ ไม่ให้พูดเรื่องบ้านเรื่องเมือง ความยากลำบาก ความร่ำความรวย อวดร่ำอวดรวย ศีลอุโบสถนั้นคือเรามาเจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมให้มาก

ปกติวันธรรมดานั้นก็มีศีล ๕ อยู่ที่บ้าน อยู่ที่ครอบครัว อยู่ที่ทำงาน

ประชาชนทั้งหลายถ้ามีศีล ๕ ก็ไม่ต้องมีกฎหมายบ้านเมือง ไม่ต้องมีผู้ใหญ่บ้านกำนัน เพราะทุกอย่างมันจะต้องอยู่ในสติสัมปชัญญะ รู้ตัวทั่วพร้อม มันตั้งอยู่ในความพอดี

ที่บ้านเมืองของเรามีปัญหา สังคมของเรามีปัญหา เพราะมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมน้อย ไม่มีศีล ๕ ไม่มีการไหว้พระสวดมนต์ ถึงได้แย่งอาหารกัน แย่งที่อยู่กัน แย่งการทำมาหากินกัน เพราะเราพัฒนาตั้งแต่อาชีพ เราทิ้งศีล ทิ้งธรรม ทิ้งคุณธรรมไป สติสัมปชัญญะมันถึงรู้ตัวทั่วพร้อมน้อยน่ะ มีแต่การเบียดเบียน มีแต่อาชญากรรม

ประเทศไทยเราน่ะ ถ้าผู้ที่ถือศาสนาพุทธก็ปฏิบัติให้เคร่งครัด ผู้ถือศาสนาคริสต์ก็ปฏิบัติให้เคร่งครัด ถือศาสนาอิสลาม ถือศาสนาฮินดู ถือศาสนาต่าง ๆ ก็ปฏิบัติให้เคร่งครัด มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ก็จะเข้าถึงความสุขความดับทุกข์เหมือนกันหมดน่ะ

ในความรู้สึก ความเป็นจริงนั้น ศาสนาคือหลักการวิชาการที่จะให้เราเข้าถึงความสุข ความดับทุกข์ทั้งกาย ทั้งใจ ก็คือการที่เรามาเจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม

ขอให้ทุกท่านทุกคนน่ะอย่าไปแปลศาสนาเข้าข้างตัวเอง ให้ปรับตัวเองเข้าหาธรรมาธิปไตย เอาธรรมเป็นใหญ่ เอาธรรมเป็นประธาน แชร์ความสุขความดับทุกข์ให้ซึ่งกันและกัน ซึ่งมันเกิดมาจากการไม่เบียดเบียนน่ะ

อย่าพากันโลภ ให้ควบคุมตัวเองด้วยสติสัมปชัญญะ อย่าไปคิดว่าถ้าไม่เบียดเบียน ถ้าไม่เอาเปรียบเอารัดคนอื่นน่ะมันรวยยาก..!

คิดอย่างนี้ไม่ได้ไม่ถูกต้อง เผ่าพันธุ์ความเป็นมนุษย์ของเราก็หายหมด หัวใจของเราก็มีเปรต มีแต่ยักษ์ มีแต่มาร มีแต่อสุรกายสัตว์เดรัจฉานที่เข้ามาสิงอยู่ มาสถิตน่ะ

พระพุทธเจ้าให้เรารู้ว่า**ความสุขความดับทุกข์อยู่ที่สติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม** *เราเกิดมาเพื่อมีพุทธะ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ไม่ได้เกิดมาเพื่อลุ่มหลงงมงาย เป็นทาสของกิเลสตัณหา อุปาทานน่ะ*

เรามาเลิกทาสด้วยการที่เจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม

เราหยุดเอาเปรียบผู้ที่อ่อนแอกว่า ผู้มีสติปัญญาน้อยกว่า

เรามีสติปัญญามาก เรามีการเรียนการศึกษาน่ะ พระพุทธเจ้าก็ให้เรามาช่วยคนที่ไม่ได้เรียน ไม่ได้ศึกษา ผู้ที่มีความด้อยทางสุขภาพร่างกาย

ทุกคนน่ะไม่อยากเป็นคนด้อยทางร่างกาย ไม่อยากเป็นคนด้อยทางการเรียนการศึกษา แต่เป็นเพราะเหตุเพราะปัจจัยหลายอย่างน่ะ การเรียนการศึกษาของมนุษย์จึงจะเข้าถึงความสุขความดับทุกข์ความเป็นสันติภาพ

เราจะรวยไปทำไม เราจะมีชื่อเสียงเกียรติยศไปทำไม เพราะเมื่อเราลาละสังขารไปก็ไม่ได้อะไรไป เราเกิดมาเพื่อมีพุทธะ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เกิดมาเพื่อสร้างบารมี

ถ้าเรามีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม เราก็มีความสุข ความสงบ ความร่มเย็นยิ่งกว่าอภิมหาเศรษฐีอีก

เราเจริญชีวิตด้วยปลีแข้ง ด้วยเป็นผู้ที่ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ปฏิบัติตรง ปฏิบัติเพื่อรู้จักรู้แจ้ง ปฏิบัติที่สมควรกราบไหว้ตัวเองได้ และเป็นแบบพิมพ์เป็นตัวอย่างให้แก่ผู้อื่นน่ะ อย่างนี้ดี

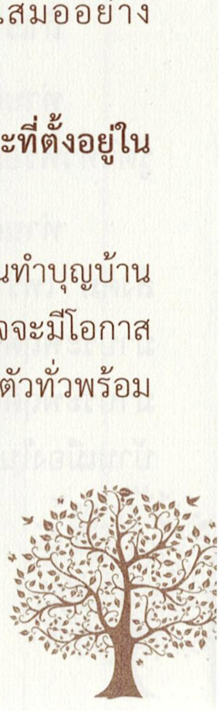
เราพยายามเจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมเข้าให้มาก เราจะไม่ได้เข้าถึงทางตันน่ะ ชีวิตของเราจะได้เข้าถึงความสดชื่น ความเบิกความบานไปตลอดเวลา จะไม่ได้เหมือนแต่เก่าแต่ก่อนน่ะ

เราพยายามมาเดินทางด้วยปลีแข้งที่ประเสริฐ ไม่โกง ไม่กิน ไม่คอร์รัปชัน ไม่เอียงไปทางซ้าย ไม่เอียงไปทางขวา พระพุทธเจ้าให้เราปฏิบัติอย่างนี้...

ถ้าใจของเรามีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมสม่ำเสมออย่างเพียงพอน่ะ ก็จะสามารถต้านทานทุจริตได้

ศีล ๕ นี้ตั้งไว้ให้ดี เพราะศีล ๕ นี้คือสติสัมปชัญญะที่ตั้งอยู่ในระดับศีล ๕ น่ะ ไหว้พระ สวดมนต์ นั่งสมาธิทุก ๆ วันน่ะ

ทุกท่านทุกคนมีหน้ามีตา เป็นผู้มีเกียรติ ทรงเกียรติ งานทำบุญบ้าน งานบวช งานแต่ง ทั้งงานเพื่อประโยชน์ส่วนรวม ท่านอาจจะมีโอกาสได้รับเชิญน่ะ สิ่งเหล่านี้แหละ ให้ท่านมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมให้มาก อย่าไปหลงในลาภ ยศ สรรเสริญ



เราทำทุกอย่างนี้เพื่อเป็นผู้ให้ เพื่อให้สังคมประเทศชาติสังคมสงบร่มเย็น ไม่หวังอะไรตอบแทน เราไปงานนี้ไม่ใช่ไปหาเสียง หาคะแนน หาค่านิยม แต่เราไปเพื่อเสียสละ เพื่อเป็นผู้ให้

ท่านต้องคิดอย่างนี้ ว่าชีวิตของท่านเป็นผู้ให้ เรื่องดื่ม เรื่องสรวลเสเฮฮานั้น เป็นเรื่องขาดสติสัมปชัญญะ ไม่มีความรู้ตัวทั่วพร้อม

ท่านต้องทำได้ปฏิบัติได้ในสิ่งที่ดี ๆ

ผู้ประกอบกิจทุจริตทั้งหลายทั้งปวงนั้นย่อมเข้ามาหาท่านด้วยวิธีการต่าง ๆ ทั้งทางอ้อมและทางตรง ท่านต้องมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมให้มาก

เพราะในโลกนี้มันมีทั้งคนทุจริต สุจริตน่ะ เราก็ต้องเป็นเพื่อนของทุก ๆ คนเหมือนพระพุทธเจ้า มีความเมตตาต่อทุก ๆ คน

ถ้าเราเอาแต่คนดี ๆ คนไม่ดีเราจะเอาไปไว้ไหน ต้องมีเมตตาทุก ๆ คน

ท่านต้องมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ไม่ทำผิด มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมให้มันแข็งแรง

ท่านต้องเดินทางสายกลาง คือทางธรรมะ คือระเบียบ คือวินัยของสังคม เพราะประเทศไทยเรานับถือพระศาสนา แต่ไม่ได้เอาพระศาสนามาประพฤติปฏิบัติ ถือกฎหมายบ้านเมือง แต่ไม่ได้เอากฎหมายบ้านเมืองมาประพฤติปฏิบัติ เพราะมันยังขาดผู้ที่มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมในบ้านเมืองในสังคม

ถ้ากุลบุตรลูกหลานหรือประชาชนเข้าใจในธรรม ในการปฏิบัติธรรม จะได้มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม ครอบคลุม คอนโทรลให้ตั้งอยู่ในสุจริตมากกว่านี้

ระบบสมองสติปัญญาของท่านต้องเอาออกมาใช้งานเพื่อเกิดเป็นบุญ เป็นกุศล เป็นมันสมองในความคิด ทั้งคำพูดและการกระทำ ตั้งใจทำงานตั้งแต่เช้าจนนอนหลับน่ะ ต้องมีความสุขที่สุดในโลกในการทำงาน ในการเสียสละ เราจะได้เข้าถึงความสุขความดับทุกข์ในชีวิตประจำวันของเราทุก ๆ คน

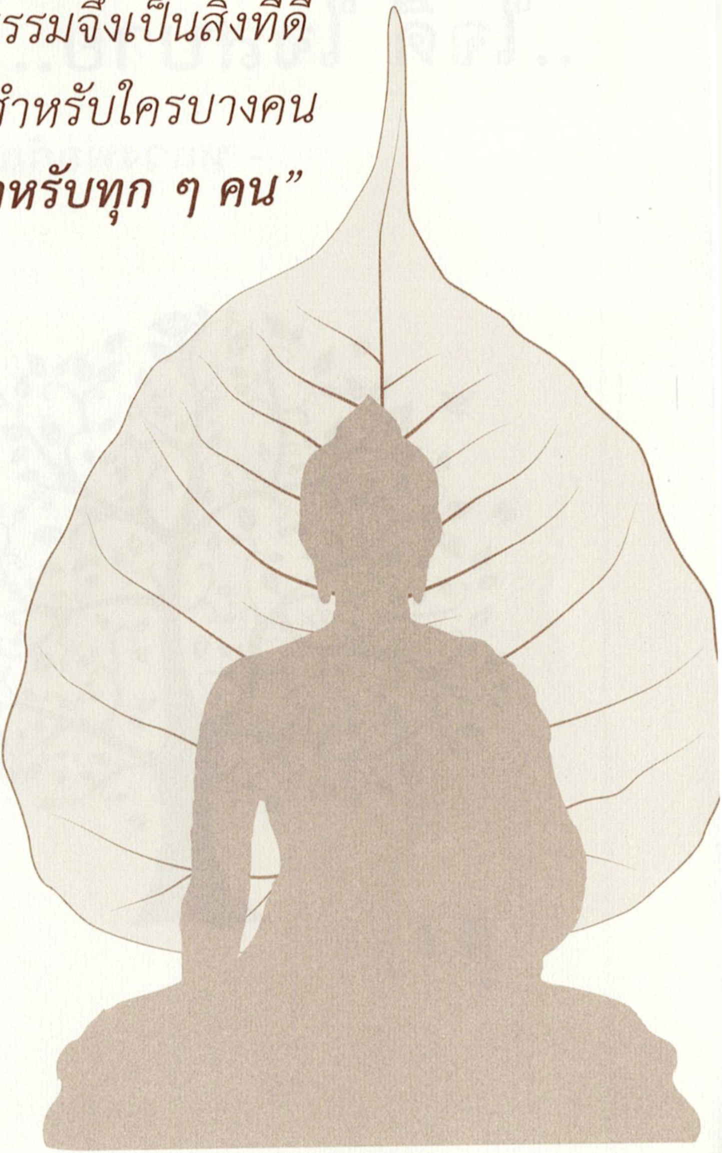
ผู้ที่มีการศึกษามาก มีสติปัญญามาก ต้องช่วยเหลือผู้ที่มีการเรียนการศึกษาน้อย ผู้ที่ด้อยโอกาส คนจำพวกนี้เค้าจะได้รู้จัก**ความสุข ความดับทุกข์ที่แท้จริงคือ เราต้องเดินทางสายกลาง ทั้งวัตถุและทั้งคุณธรรม ด้วยการดำเนินชีวิต ด้วยการเจริญสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม** เศรษฐกิจพอเพียงก็จะเป็นเศรษฐกิจพอเพียงที่บริสุทธิ์ เป็นสุจริตธรรม ไม่เบียดเบียนตน ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ความสุข ความสงบ ก็จะกลับสู่โลกด้วยการประพฤติปฏิบัติของหมู่มวลมนุษย์ที่เข้าใจในการดำเนินชีวิต เข้าถึงความสุข ความสงบด้วยกันทุกท่านทุกคน

ขออำนวยอวยพร...

ด้วยสัจจะ ด้วยบารมีแห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้บริสุทธิคุณ ด้วยพระกรุณาบริสุทธิคุณ ด้วยพระปัญญาบริสุทธิคุณ ขอให้ทุกท่านทุกคนจงได้พากันเดินตามรอยของพระพุทธเจ้า บรรลุมรรคผลนิพพานด้วยกันทุกท่านทุกคนเทอญ...

โอวาทของหลวงพ่อกัณหา สุขกาโม
เมตตามอบให้กับคณะข้าราชการและบุคลากร
จากสำนักงานคณะกรรมการการเลือกตั้ง ที่มาเข้าร่วมปฏิบัติธรรม
เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๕๙
เช้าวันพุธที่ ๒ ธันวาคม พุทธศักราช ๒๕๕๘
ณ วัดป่าทรัพย์ทวีธรรมาราม
ต.วังหมี อ.วังน้ำเขียว จ.นครราชสีมา

“การปฏิบัติธรรมจึงเป็นสิ่งที่ดี
มันไม่จำเป็นสำหรับใครบางคน
แต่จำเป็นสำหรับทุก ๆ คน”



..ใจดี ใจสบาย..

- หลวงพ่อกัณหา สุขกาโม -



ชีวิตของเราทุก ๆ คน

เป็นชีวิตที่ทวนกระแส ทวนต่อความเหน็ดเหนื่อย

ความยากลำบาก ปรับตัวเองเข้าหาระเบียบ

หาวินัย หาเวลา

เพราะสิ่งต่าง ๆ นั้น

เมื่อมันผ่านไปแล้วเอากลับมาคืนไม่ได้

มันเป็นสิ่งที่ทุก ๆ คน

ต้องมีสติ มีสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม